

Os Impactos Sociais da Pandemia: o Segundo Confinamento



Junho 2021

Rita Gouveia, Sofia Serra da Silva, Ana Nunes de Almeida e Karin Wall (ICS-ULisboa) (coord), Maria Manuel Vieira (ICS-ULisboa), Diana Carvalho (ISCTE-IUL), Ana Sofia Ribeiro (ICS-ULisboa).

Índice

1. Ficha técnica	3
2. Sumário	4
3. Caracterização da amostra	10
4. A comparação entre o primeiro e o segundo confinamento: mais fácil, igual ou mais difícil?	11
4.1. Tem sido mais fácil.....	11
4.2. Tem sido igual.....	14
4.3. Tem sido mais difícil.....	17
4.4. Em suma: mais ou menos difícil o segundo confinamento?	20
5. Esfera profissional	21
5.1. Grupos socioprofissionais: perfil social, impactos e preocupações futuras.....	21
5.2. O teletrabalho: desigualdades e impactos	27
5.3. Em suma: impactos da pandemia na vida profissional	30
6. Jovens e Ensino: estudantes em tempos pandémicos	33
6.1. Jovens e Ensino: estudantes em tempos pandémicos	33
6.2. Os impactos no presente: quotidianos estudantis reinventados	34
6.3. Preocupações para o futuro: o ensino superior como espaço de encontro e transições	40
6.4. Em suma: estudantes em tempos pandémicos	45
7. Bem-estar e experiências vividas da doença COVID-19.....	47
7.1. Inquiridos infetados e não infetados: alguns dados	47
7.2. Experiências vividas: uma análise exploratória.....	48
7.3. Em suma: a experiência da doença COVID-19.....	53
8. Esfera política	54
8.1. Confiança na resposta política à pandemia.....	54
8.2. Atribuição de responsabilidade individual vs. política	62
8.2.1. Maior responsabilidade individual do que política	62
8.2.2. Maior responsabilidade política do que individual	66
8.3. Em suma: confiança e responsabilidade, individual e política	69
9. Referências	70

1. Ficha técnica

Este relatório baseia-se num inquérito *online*, coordenado por uma equipa de investigadoras do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa (ICS-ULisboa), que decorreu entre **11 e 25 de Fevereiro de 2021**, ou seja, durante o 11º estado de emergência nacional. À data da recolha dos dados, o cenário epidemiológico em Portugal era grave, com números médios diários de 1800 novas infeções e 100 óbitos.

A amostra obtida é uma amostra “bola de neve” ou “guiada pelo respondente”: o inquérito foi inicialmente partilhado através das redes sociais *Facebook* e *Twitter* e de correio eletrónico pelas investigadoras do estudo e pelas instituições a que pertencem junto de uma amostra não aleatória de indivíduos, tendo sido depois partilhado pelos respondentes que o entenderam fazer. Por outras palavras, **é uma amostra de conveniência, restrita a inquiridos que têm acesso à internet, o que não permite que se façam generalizações sobre qualquer população, tal como, por exemplo, a portuguesa.**

Contudo, a investigação existente mostra também que este tipo de amostra, apesar de inadequado para inferir sobre a prevalência de quaisquer atributos numa população, preserva frequentemente **relações entre variáveis**, em comparação com o que sucede com amostras desenhadas para serem estatisticamente representativas. Logo, ao longo deste relatório **enfatizaremos a análise das relações entre variáveis**, confrontando-as, sempre que possível, com estudos anteriores que utilizaram amostras representativas. Mais, procuraremos adotar um **olhar diferenciado sobre contextos de vida e impactos da pandemia nos indivíduos e nas famílias, os quais moldam experiências desiguais do segundo confinamento**. Foram recolhidas **7873** respostas a este inquérito, tendo sido validadas as respostas dos inquiridos a residir em Portugal, com 16 ou mais anos de idade (e que chegaram ao final do questionário, respondendo a, pelo menos, mais uma pergunta para além do sexo e da idade).

Equipa de investigação:

Rita Gouveia, Sofia Serra da Silva, Ana Nunes de Almeida e Karin Wall (ICS-ULisboa) (coord.), Maria Manuel Vieira (ICS-ULisboa), Diana Carvalho (ISCTE-IUL), Ana Sofia Ribeiro (ICS-ULisboa).

2. Sumário

Este relatório centra-se nos principais resultados do inquérito *online* “*Os impactos sociais da pandemia - o segundo confinamento*”, coordenado por uma equipa de investigadoras do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa (ICS-ULisboa), que decorreu entre os dias **11 a 25 de Fevereiro de 2021**, ou seja, durante o 11º estado de emergência nacional. À data da recolha dos dados, o cenário epidemiológico em Portugal era grave, com um número médio de novas infeções diárias a rondar os 1800 casos e contabilizando um número de 100 óbitos diários. A amostra obtida é uma amostra “bola de neve” ou “guiada pelo respondente”, tendo sido recolhidas **7873** respostas de inquiridos a residir em Portugal, com 16 ou mais anos de idade.

Ao longo deste relatório focamo-nos na análise diferenciada dos impactos da pandemia nas diversas esferas da vida, nos diferentes grupos sociais e nas experiências vividas dos indivíduos e das famílias em cenário de confinamento. Para tal, centramo-nos em cinco questões:

- Em que medida o confinamento de 2021 foi mais fácil, igual ou mais difícil do que o confinamento de 2020?
- Quais os impactos da pandemia na vida profissional dos indivíduos?
- Como é que os jovens viveram os seus quotidianos estudantis durante o confinamento e quais as suas maiores preocupações face ao futuro?
- Como é que foi vivida a doença por aqueles que estiveram infetados com COVID-19 e que sequelas deixou tal experiência?
- Quais os níveis de confiança nas instituições e decisores políticos e a quem é atribuída uma maior responsabilidade pela situação epidemiológica do país?

a) Mais ou menos difícil, o segundo confinamento?

Se 4 em 10 inquiridos desta amostra consideraram o segundo confinamento como mais difícil do que o primeiro, os restantes entendem ter sido mais fácil ou igual ao confinamento de 2020.

Estas diferenças na avaliação do nível de dificuldade em lidar com o confinamento e com as restrições, comparativamente com o primeiro recolhimento domiciliário, estão associadas quer aos perfis sociais diferenciados dos inquiridos, quer aos impactos sofridos ao longo do último ano devido à pandemia.

Aqueles que consideraram **ter sido igual** são inquiridos cuja condição face ao trabalho não se alterou com a pandemia, quer por já estarem reformados, quer por desempenharem profissões em sectores de atividade que nunca pararam. São tendencialmente homens, pessoas mais velhas, com níveis de escolaridade elevados e que não residem com menores. Para além disso, os impactos sociais da pandemia neste grupo também não são muito significativos, já que consideram, inclusivamente, estar a ser fácil ou muito fácil lidar com as restrições e revelando não sentir qualquer aumento de tensão nas suas relações familiares.

Aqueles que consideraram **ter sido ainda mais fácil** lidar com este confinamento são inquiridos cuja situação financeira é bastante confortável e se manteve inalterada com a pandemia, auferindo rendimentos mensais correspondentes aos escalões mais elevados. Para estes inquiridos, a pandemia trouxe até algumas melhorias na esfera familiar, na medida em que notam uma diminuição de conflitos, não se sentem nada sobrecarregados com as tarefas domésticas e por considerarem estar a ser fácil ou muito fácil lidar com as restrições em vigor.

Finalmente, aqueles que consideram que o segundo confinamento estava a **ser mais difícil** do que o primeiro são pessoas cuja condições estruturais já eram bastante desiguais e que foram fortemente afetadas pela pandemia em todas as suas dimensões. Este grupo caracteriza-se por incluir inquiridos jovens, tendencialmente do sexo feminino, a estudar ou cuja vida profissional sofreu uma viragem abrupta, com rendimentos mensais inferiores a 1049 euros e a residir com menores. Foram, por outro lado, muito afetados pela pandemia, quer em termos financeiros (rendimentos insuficientes e dificuldade em pagar as despesas básicas), quer em termos familiares (conflitos mais frequentes, maior sobrecarga doméstica, condições habitacionais deficientes e maior dificuldade em lidar com as restrições).

b) Que impactos na vida profissional?

Durante a realização do inquérito, os indivíduos encontravam-se em diferentes condições perante o trabalho, as quais representam desafios e vulnerabilidades sociais diversas. Ao comparar quatro grupos socioprofissionais ativos – os **desconfinados** (a trabalhar com o mesmo horário de antes da pandemia e a deslocar-se todos os dias para o local de trabalho), em **teletrabalho**, em **vulnerabilidade laboral** (a gozar férias forçadas, foram despedido/a ou informado/as pela entidade patronal de que serão despedido/a nas próximas semanas, foram colocado/a em *lay-off* ou gerem uma empresa com trabalhadores em *lay-off*) e em **regime misto** – observámos correspondentes perfis sociais e impactos sociais diferenciados.

Encontrámos dois perfis socioprofissionais tendencialmente mais jovens, predominantemente masculinos, com níveis de escolaridade e rendimentos mais baixos: os *desconfinados* e os inquiridos em *vulnerabilidade laboral*.

Os trabalhadores *desconfinados* representam maioritariamente os sectores dos bens e serviços essenciais. Este grupo foi atingido, sobretudo, a nível financeiro e em termos da sua confiança política. Pelo contrário, no domínio da saúde mental e do trabalho doméstico encontravam-se menos afetados.

Os inquiridos em *situação de vulnerabilidade laboral provocada pela pandemia* encontravam-se numa condição particularmente frágil, sentindo efeitos significativos da pandemia em todas as esferas de vida: financeira, habitacional, doméstica, política e psicológica. Este grupo reúne os trabalhadores dos sectores de atividade que têm sido mais lesados pela pandemia: o turismo/alojamento e restauração, as atividades artísticas e desportivas. Salienta-se também as preocupações face ao futuro, fortemente dominadas pelas temáticas do emprego e da situação económico-financeira, por “conseguir trabalho” e “conseguir pagar”.

Os trabalhadores em *regime misto* estão associados a um perfil de inquiridos mais velhos, com rendimentos mais elevados e a trabalhar, sobretudo, nos sectores da administração pública e do apoio social. Estes inquiridos destacam-se, exatamente, por não sentirem impactos sociais polarizados e por estarem mais otimistas face ao futuro comparativamente àqueles que pertencem às outras categorias socioprofissionais.

Finalmente, os inquiridos que se encontravam em *regime de teletrabalho* estão associados a um perfil predominantemente feminino, representado por grupos etários intermédios (35-44 e 55-64 anos de idade) e com níveis de escolaridade e rendimentos elevados. O perfil representa os sectores da educação, investigação, consultadoria científica, comunicação e informação. Se, por um lado, não foi fortemente afetado em termos financeiros e materiais, destaca-se, por outro lado, por ter sido mais afetado nas esferas familiar e doméstica, mas também em termos de bem-estar psicológico (nomeadamente queixas psicossomáticas).

Quando olhamos para o interior deste grupo, verificamos que os inquiridos em teletrabalho se desdobram em **dois perfis** de acordo com o nível de dificuldade sentido em lidar com as restrições e o confinamento.

Os que **sentiram mais dificuldade** correspondem a um perfil mais jovem, com uma maior representação de mulheres, que vive com menores e cujos rendimentos são mais baixos. Este grupo revela grande insatisfação com o regime de teletrabalho, sente mais tensões na conciliação trabalho-família e considera não ter as condições necessárias ou adequadas em termos de espaço, equipamentos ou tempo para realização da sua atividade profissional a partir de casa. A sua vulnerabilidade estende-se também aos impactos oriundos dos domínios financeiro, da vida doméstica e da saúde mental.

Em contraste, o perfil daqueles que **sentiram menos dificuldade** corresponde aos inquiridos mais velhos (entre os 45 e os 64 anos de idade), que não vivem com menores e cujos rendimentos são mais elevados. Estes inquiridos revelam não ter tido impactos significativos nas diversas esferas da vida, expressam estar muito satisfeitos com o regime de teletrabalho e consideram reunir todas as condições para o exercício da sua atividade profissional a partir de casa.

c) Jovens estudantes em tempos pandémicos

A análise das perceções **dos jovens estudantes (16-24 anos)** acerca do ensino remoto e, de uma forma geral, do impacto da pandemia na sua condição presente e futura veio evidenciar algumas tendências que importa sublinhar.

Para os estudantes inquiridos, o ensino remoto posto em prática por força da imposição do dever cívico de recolhimento, em substituição do ensino presencial, não constitui solução que agrada à maioria: **76% dizem-se pouco satisfeitos com a frequência das aulas a partir de casa.**

Um ano depois da eclosão da COVID-19, a duração do tempo pandémico, com as inúmeras restrições que comporta, parece estar a agravar as dificuldades em lidar com os seus efeitos, por parte dos jovens.

Dificuldades em lidar com as tarefas **do presente**, por um lado. A condição de estudante está a ser afetada pela passagem ao ensino remoto, não só porque gera menor motivação para os estudos, maior cansaço provocado por horas em frente ao ecrã, dificuldades pedagógicas acrescidas na transição para o ensino superior; mas também porque deste modo esta condição vê-se amputada das experiências conviviais e de descoberta – dos outros e do mundo – que a vida estudantil extra-aulas

também comporta. Neste caso, a entrada no ensino superior, que inclui uma gama de experiências e ritos de passagem que só a co-presença permite usufruir em pleno, é percecionada como particularmente dececionante para os que a ele acedem em tempos de pandemia.

Não obstante, alguns estudantes apontam **certas vantagens ao ensino remoto**, que se prendem com: a criação de uma rotina de trabalho e ocupação útil do tempo em casa; a economia de tempo e dinheiro que a ausência de deslocações em transportes proporciona; um método de ensino que, na ótica de alguns, é mais exigente em termos de disciplina e organização requerida ao estudante.

Por sua vez, os jovens estudantes expressam também certas **preocupações em relação ao futuro**. No inquérito são referidas questões mais especificamente académicas - como a (menor) qualidade do ensino atribuído ao ensino remoto; a ausência de aulas práticas em cursos em que constituem componente crucial; o tipo de avaliação utilizada, considerada injusta e mais prejudicial para os alunos; a suspensão de planos de mobilidade Erasmus acalentados; a perda de competências de sociabilidade, por força do ensino à distância - tudo situações que criam desmotivação, potencial insucesso e incerteza face ao prosseguimento dos estudos no futuro. A estas preocupações somam-se outras, que se referem aos impactos da pandemia no médio ou longo prazo: o receio de uma eventual desvalorização dos estudos realizados à distância (a “geração COVID”), por parte dos empregadores e, nessa medida, a antecipação de maiores dificuldades no acesso ao mercado de trabalho.

d) Experiências vividas da COVID-19

A análise exploratória das experiências vividas da COVID-19 permite-nos concluir que existem sequelas e vulnerabilidades variadas e profundas. A seguir às da própria doença, a sequele mais referida e preocupante, pela abrangência e pelas implicações que poderá ter a longo prazo para os indivíduos, as famílias e a sociedade portuguesa no seu conjunto, são as sequelas psicológicas. Cientes desse impacto, alguns inquiridos até sugerem que o próprio vírus infeta as pessoas com angústia, incerteza, desistência, tristeza:

“Perda da noção do tempo. Duas semanas que pareceram meses arrastados. A incapacidade para pensar noutra coisa que não o vírus e a doença impedem-nos de projetar o que quer que seja. Ou aceitamos sem resistir para poupar energias, ou desistimos porque as forças nos abandonam. O cansaço é grande. É certo que a angústia do desconhecido e a incerteza de como poderão evoluir os sintomas nos fazem vacilar. A saturação das notícias transmitidas, a dificuldade de concentração, o

corpo a pedir descanso absoluto, levam-nos a pensar que a viagem vai ser longa e que as forças podem fraquejar. A tristeza que nos invade é, por vezes, insuportável. Apostaria que este vírus tem na sua constituição um gene associado a uma tristeza profunda, que nos abala em lugares de nós que nem sabíamos existirem” (Feminino, 58).

Por outro lado, não podemos deixar de notar que estes testemunhos escritos, solicitados através de um inquérito online, são muito provavelmente um indicador preliminar e demasiado breve de tudo o que as pessoas e as famílias sofreram e das sequelas que ficaram e ficarão ainda por muito tempo. Fica também por analisar o trauma dos que passaram semanas ou meses internados ou em coma, bem como as experiências vividas dos profissionais de saúde que cuidaram destes doentes.

e) Confiança política e responsabilidade política vs. individual

A análise dos impactos da pandemia nas duas dimensões do comportamento político dos inquiridos (níveis de confiança depositados nas instituições e decisores políticos e na atribuição de responsabilidade individual e política relativamente à situação epidémica da altura) revelou dois aspetos que importa salientar.

Os níveis de confiança política estão mais associados com os impactos da pandemia do que com o perfil sociodemográfico dos inquiridos. A confiança que os inquiridos depositam em todas as instituições e figuras/cargos analisados diminui à medida que declaram sentir maiores dificuldades em viver com o rendimento que auferiam e quanto mais se posicionam à direita do espectro ideológico. O nível de confiança é também mais baixo entre aqueles que estiveram doentes com COVID-19, especialmente em relação à Diretora-Geral de Saúde e à Ministra da tutela.

A atribuição de uma **maior responsabilidade individual do que política** é mais frequente entre inquiridos que não foram grandemente afetados pela pandemia e que revelam maior facilidade em lidar com as restrições e o confinamento. Pelo contrário, a atribuição de uma **maior responsabilidade política do que individual** é mais frequente entre inquiridos que foram negativamente afetados pela pandemia em todas as esferas da vida. Em termos de características sociodemográficas, importa salientar a associação com a idade, o sexo e o posicionamento ideológico. Genericamente, mais mulheres do que homens, inquiridos mais novos e que se posicionam mais à esquerda atribuem uma **maior responsabilidade individual do que política**.

3. Caracterização da amostra

As tabelas abaixo descrevem algumas das principais **características da amostra de conveniência** recolhida neste inquérito online (os valores omissos foram excluídos da análise das distribuições).

Tabela 1. Distribuição da amostra por sexo (%)

Masculino	35.2 (2677)
Feminino	63.8 (4863)
Não binário	0.4 (27)
Prefiro não responder	0.6 (844)
Total	100 (7611)

Tabela 2. Distribuição da amostra por escalões etários (%)

16-24	20.8 (1520)
25-34	14.2 (1039)
35-44	17.4 (1271)
45-54	20.3 (1482)
55-64	15.1 (1106)
65+	12.1 (887)
Total	100(7305)

Tabela 3. Distribuição da amostra por grau de instrução mais elevado completado (%)

Superior	77.5 (4556)
Secundário	20.8 (1223)
Até ao 3ºciclo	1.7 (101)
Total	100% (5880)

Comparando as características desta amostra de conveniência com as estimativas conhecidas para a população residente em Portugal com 16 ou mais anos em 2019 (dados mais recentes do INE), pode-se destacar o seguinte:

- uma sobrerrepresentação das mulheres na amostra, na ordem dos 11 pontos percentuais (Tabela 1);
- uma sobrerrepresentação dos membros do escalão etário entre os 16 e 24 anos (de cerca de 8 pontos percentuais) e uma sub-representação de indivíduos pertencentes ao escalão com 65 anos ou mais anos (de cerca de 13 pontos percentuais) (Tabela 2);
- uma muito forte sobrerrepresentação dos inquiridos que completaram o ensino superior, com uma correspondente e igualmente forte sub-representação dos que completaram o 3º ciclo ou menos (Tabela 3). Este é o principal enviesamento da amostra, já previsível tendo em conta a forma “bola de neve” como foi construída.

4. A comparação entre o primeiro e o segundo confinamento: mais fácil, igual ou mais difícil?

Umas das questões centrais deste inquérito incidia na perceção dos inquiridos relativamente ao nível de dificuldade em lidar com o segundo confinamento e as restrições em vigor, em comparação com o primeiro confinamento de março/abril de 2020. Para aceder a tal avaliação comparativa, colocou-se a seguinte pergunta: ***“Comparando com o confinamento de março de 2020, em que medida tem sido mais fácil ou mais difícil para si lidar com estas restrições e este confinamento?”***. Os inquiridos tinham cinco opções de resposta: 1- *tem sido muito mais fácil*; 2- *tem sido mais fácil*; 3- *tem sido igual*; 4- *tem sido mais difícil*; 5- *tem sido muito mais difícil*.

Nesta secção, compara-se o perfil sociodemográfico de três grupos de inquiridos de acordo com o nível de dificuldade sentido: 1) aqueles que responderam que estava a ser mais fácil e muito mais fácil; 2) aqueles que responderam que estava a ser igual; e 3) aqueles que responderam que estava a ser mais difícil ou muito mais difícil.

Importa saber quem são estas pessoas, que impactos sofreram com a pandemia, os quais explicam as diferentes perceções de dificuldade em lidar com o segundo confinamento, em comparação com o de 2020.

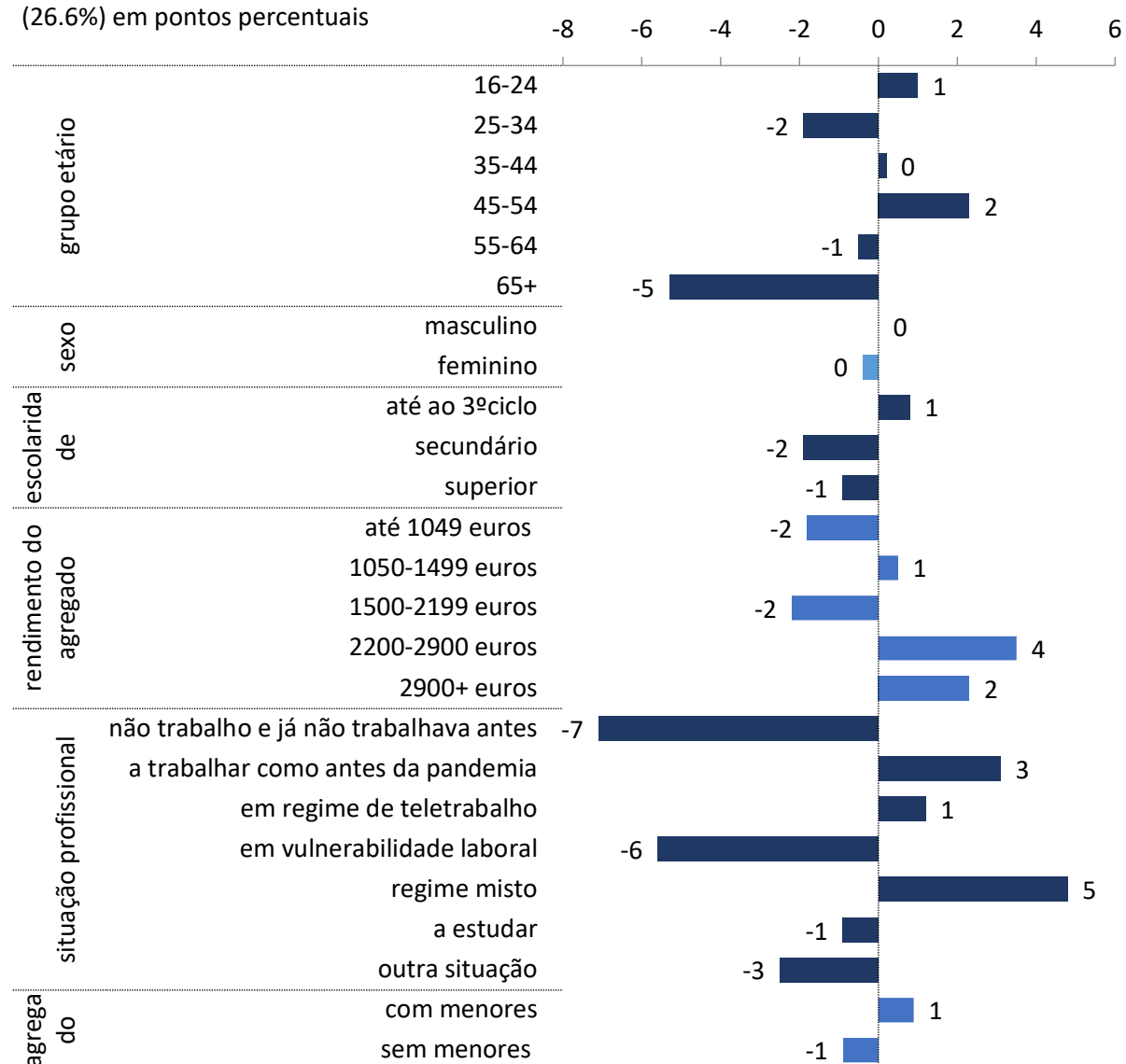
4.1. Tem sido mais fácil...

Se olharmos para o **perfil sociodemográfico** dos inquiridos que revelaram que o segundo confinamento estava a ser mais fácil do que o primeiro (Figura 4), verifica-se que há uma forte associação com a idade, o rendimento mensal e a situação profissional. É nos grupos etários dos **45 aos 54 anos de idade e dos 16 aos 24 anos de idade** onde se encontra uma maior proporção de pessoas que avaliaram o segundo confinamento como mais fácil. Outra característica que distingue este grupo é o rendimento mensal do agregado doméstico, na medida em que é entre os inquiridos que auferem rendimentos familiares **acima dos 2200 euros mensais** que se observa uma sobrerrepresentação de indivíduos que reportavam estar a ser mais fácil lidar com as restrições em 2021. É também entre aqueles a trabalhar em **regime misto** e entre os que estavam **a trabalhar no mesmo formato de antes da pandemia** que se observa uma maior incidência de pessoas que diziam estar a ser mais fácil lidar com o segundo confinamento do que com o primeiro.

Em relação aos **impactos sociais da pandemia (Figura 5)**, verifica-se também uma associação significativa entre a avaliação comparativa face ao primeiro confinamento e as dificuldades em lidar com as restrições atuais, a frequência de conflitos familiares e a situação financeira. Os inquiridos que consideraram a experiência do segundo confinamento como sendo mais fácil distinguem-se, sobretudo, por reportarem mais capacidade em lidar com as restrições em vigor, experienciarem menos conflitos familiares do que antes da pandemia e avaliarem a sua situação financeira como confortável. Finalmente, estão fortemente representadas neste grupo as pessoas que reportaram não se sentirem nada sobrecarregadas com as tarefas domésticas.

Figura 4. Tem sido "mais fácil" e "muito mais fácil" do que no primeiro confinamento

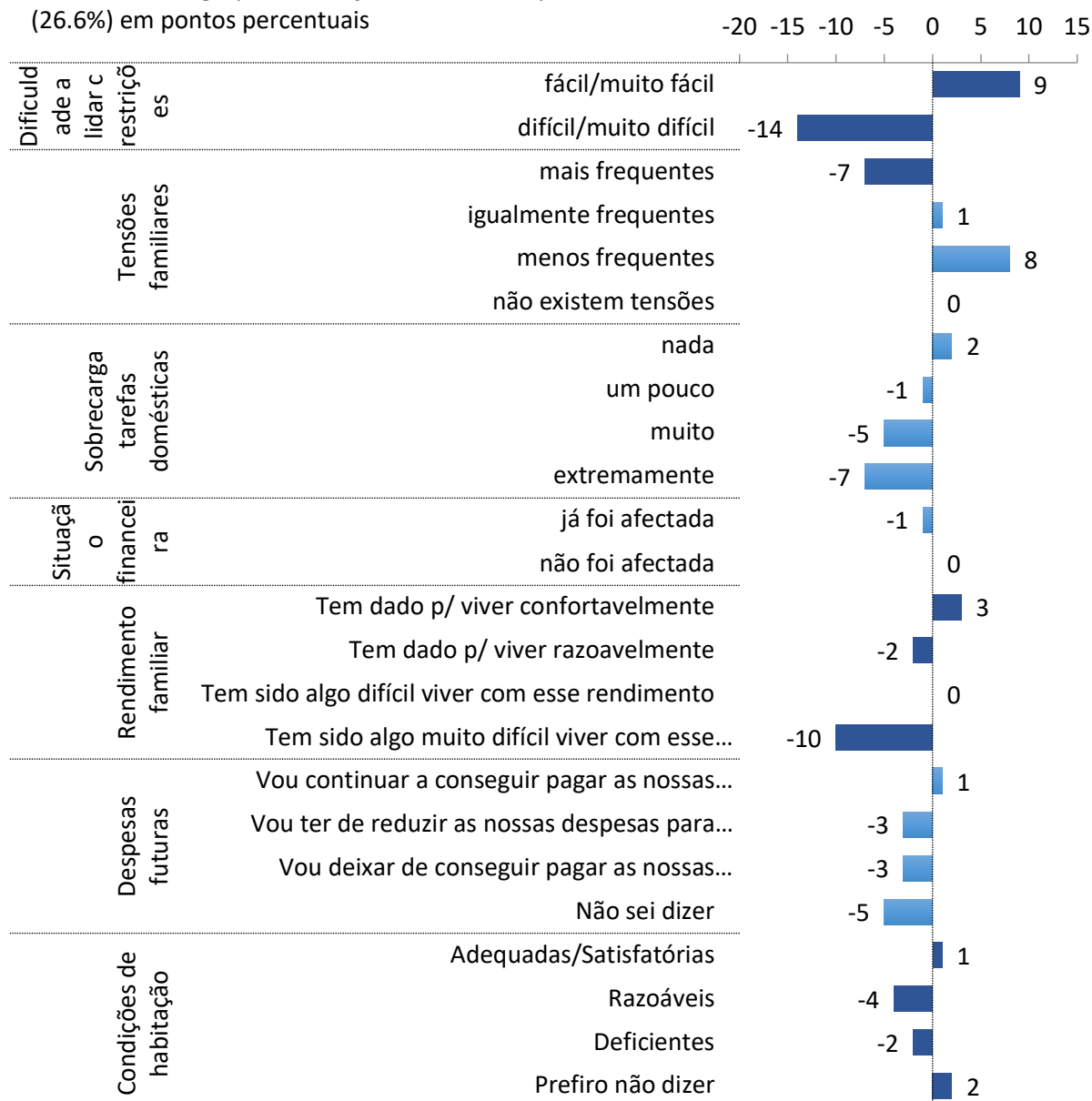
Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (26.6%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

Figura 5. Tem sido "mais fácil" ou "muito mais fácil" do que no primeiro confinamento

Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (26.6%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

4.2. Tem sido igual...

Se olharmos para o **perfil sociodemográfico** dos inquiridos que consideraram que o segundo confinamento estava a ser igual ao primeiro em termos das dificuldades sentidas a lidar com o recolhimento domiciliário e com as restrições (**Figura 6**), verifica-se que há uma forte associação com o sexo, a idade, a escolaridade, situação profissional e o facto de viver ou não com menores de idade no mesmo agregado doméstico.

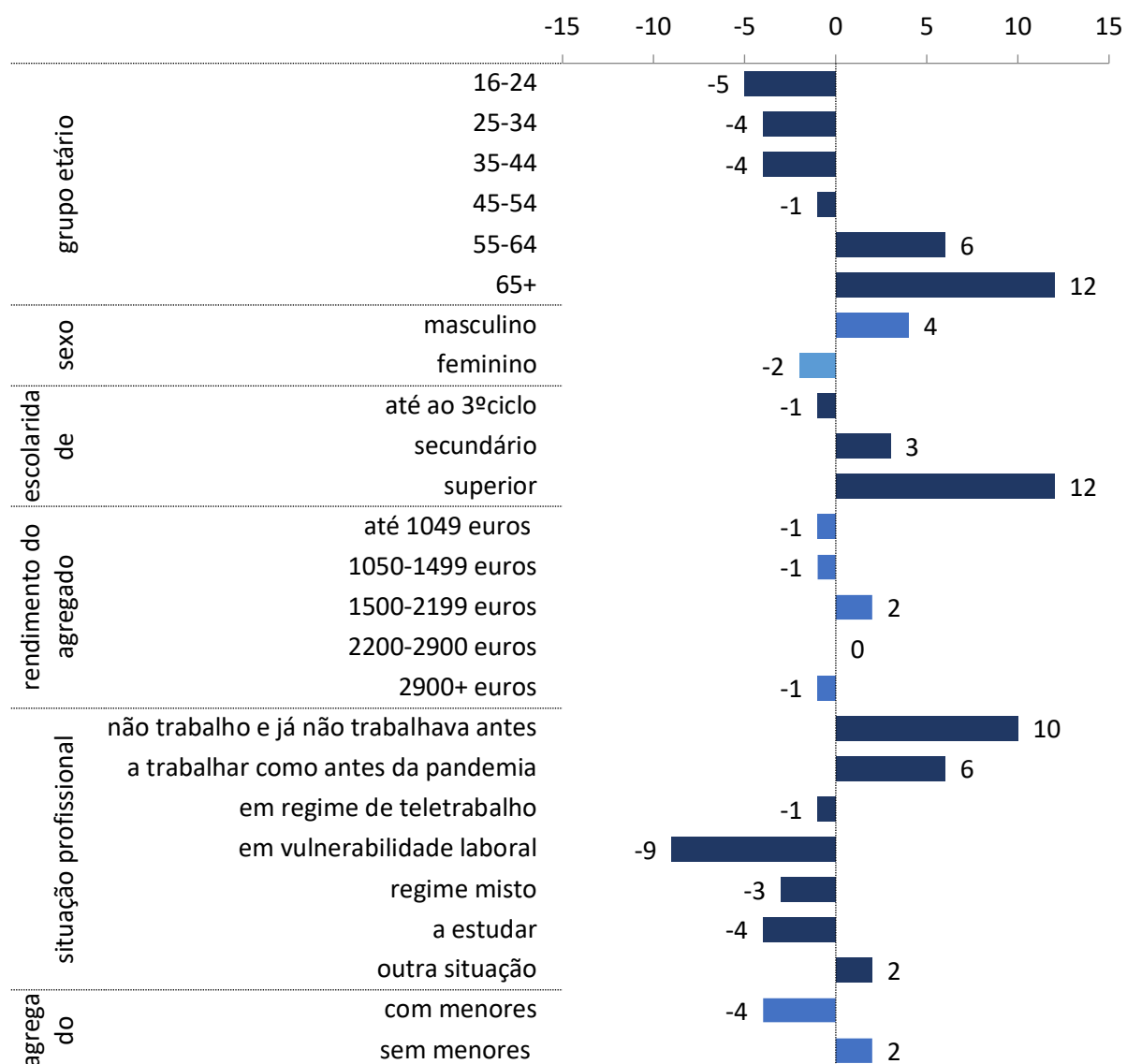
É nos dois grupos etários mais velhos (**acima dos 55 anos de idade**) que encontramos uma maior proporção de pessoas que não sentiram qualquer diferença a lidar com as restrições entre os dois confinamentos. É também entre os **homens** e entre os indivíduos a viver em agregados sem menores que encontramos uma maior proporção destas pessoas. Outra característica que distingue o grupo é a escolaridade, na medida em que é entre os indivíduos com o **ensino superior** que observamos uma sobrerrepresentação de inquiridos que reportaram estar a ser igual. Finalmente, é entre os **que não trabalham, mas que já não trabalhavam antes da pandemia (maioritariamente reformados) e aqueles que continuaram a trabalhar nas mesmas condições de antes da pandemia (os desconfinados)**, que encontramos uma maior incidência de pessoas que diziam não sentir diferença na forma como estavam a lidar com as restrições entre o primeiro e o segundo confinamento.

Em termos dos **impactos** sentidos nas diversas esferas da vida (**Figura 7**), os inquiridos que responderam que a experiência do segundo confinamento estava a ser idêntica à do primeiro distinguem-se por reportarem menor dificuldade em lidar com as restrições em vigor e por revelarem a mesma frequência ou mesmo a inexistência de momentos de tensão familiar.

Este grupo reúne também uma maior proporção de pessoas que não se sentem nada sobrecarregadas com as tarefas domésticas, cuja situação financeira não tinha sido afetada pela pandemia e cujos rendimentos eram considerados como suficientes para viver confortavelmente.

Figura 6. Tem sido "igual" ao primeiro confinamento

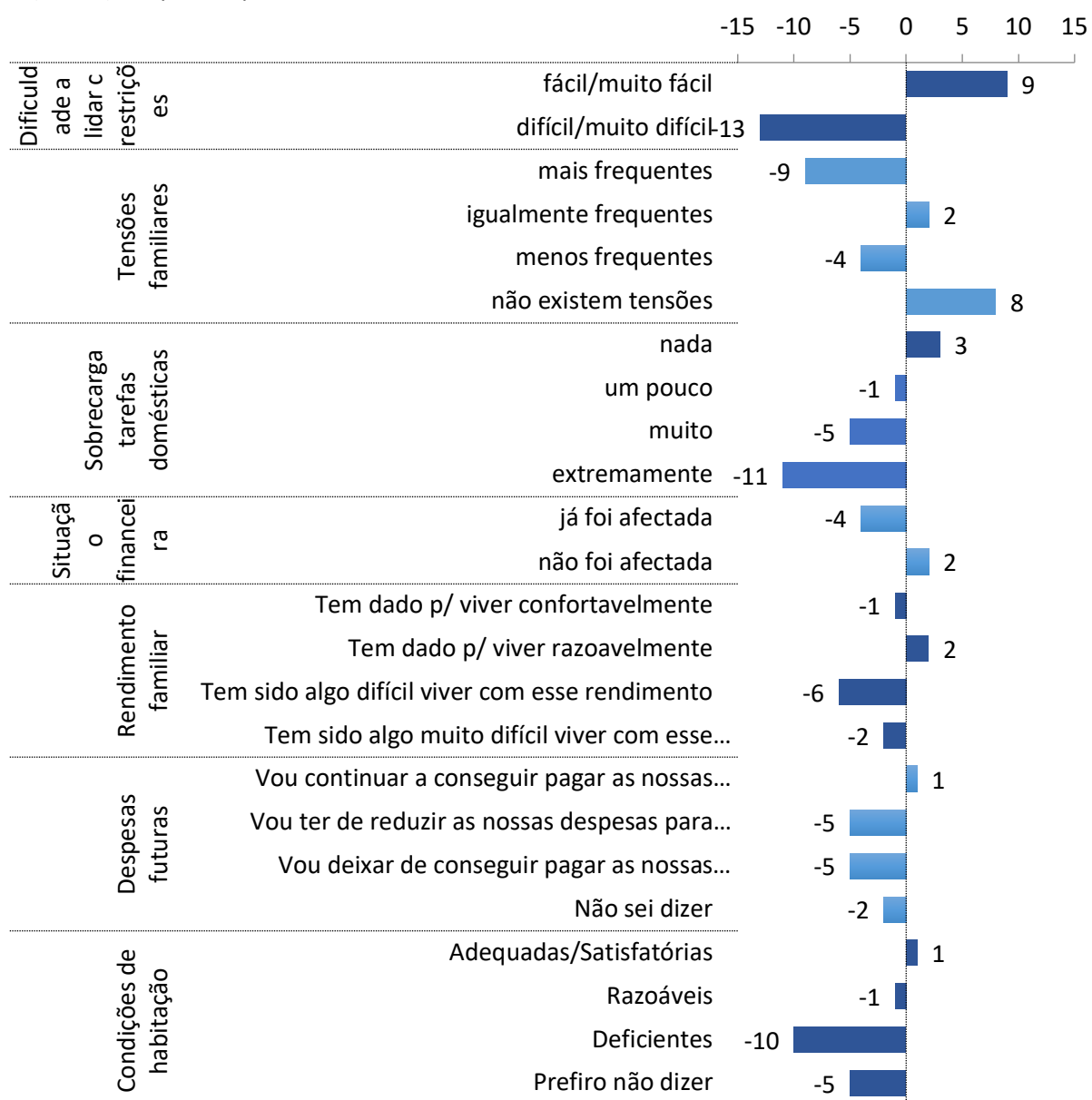
Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (30.6%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

Figura 7. Tem sido "igual" ao primeiro confinamento

Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (30.6%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

4.3. Tem sido mais difícil...

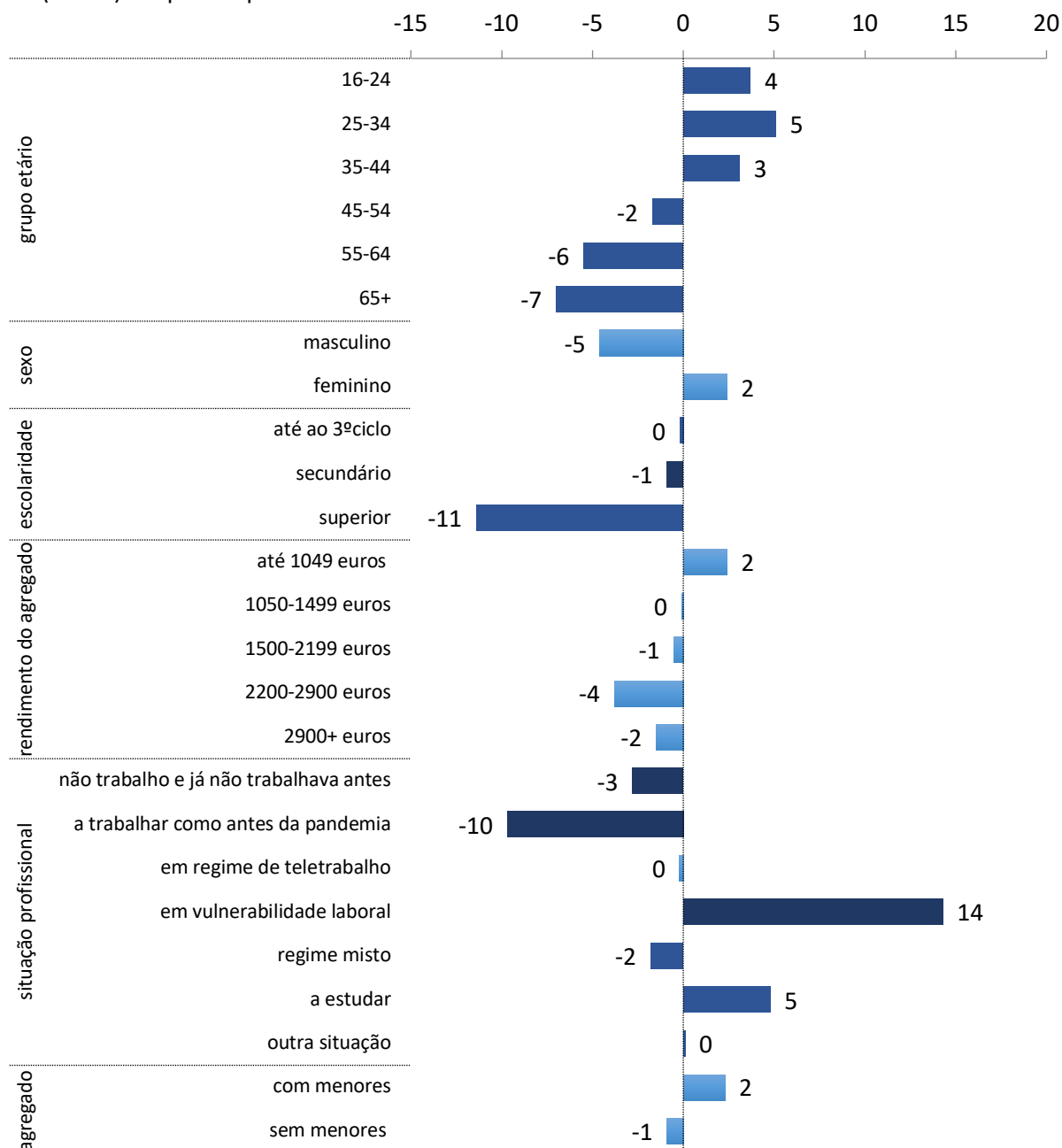
Se olharmos agora para o **perfil sociodemográfico** dos inquiridos que consideraram que o segundo confinamento estava a ser mais difícil do que o primeiro (**Figura 8**), verifica-se que há uma forte associação com a idade, o rendimento mensal, a situação profissional e o facto de se viver ou não com menores de idade no mesmo agregado doméstico.

É nos três grupos etários mais jovens (**dos 16 aos 44 anos de idade**), nos **agregados com menores**, sobretudo entre as **mulheres**, que encontramos uma maior proporção de pessoas que avaliaram o segundo confinamento como estando a ser mais difícil do que o primeiro. Outra característica que distingue este grupo é o rendimento mensal do agregado doméstico, na medida em que é entre os indivíduos que auferem valores **abaixo dos 1049 euros mensais** que observamos uma sobrerrepresentação de inquiridos que reportaram estar a ser mais difícil lidar com as restrições em 2021. Finalmente, é entre aqueles que se encontram em **situações profissionais de maior vulnerabilidade** precipitadas pela pandemia (**layoff/despeditos/férias forçadas**), que encontramos uma maior incidência de pessoas que diziam estar a ser mais difícil lidar com o segundo confinamento do que o primeiro.

Neste grupo observa-se também uma associação significativa entre considerar o segundo confinamento como mais difícil do que o primeiro e os **impactos** sentidos nas diversas esferas da vida (**Figura 9**): reportam que experienciam um **aumento dos conflitos familiares** e **sentem-se muito ou extremamente sobrecarregados com as tarefas domésticas**. Em termos financeiros, é neste grupo onde encontramos mais pessoas a reportar que a sua situação financeira já tinha sido afetada pela pandemia, a avaliar os seus **rendimentos como insuficientes** e a ter de reduzir as despesas normais ou mesmo **deixar de poder pagar as contas básicas**. Acresce ainda que é aqui onde encontramos uma maior incidência de pessoas que avaliavam as suas **condições habitacionais como deficientes**.

Figura 8. Tem sido "mais difícil" e "muito mais difícil" do que no primeiro confinamento

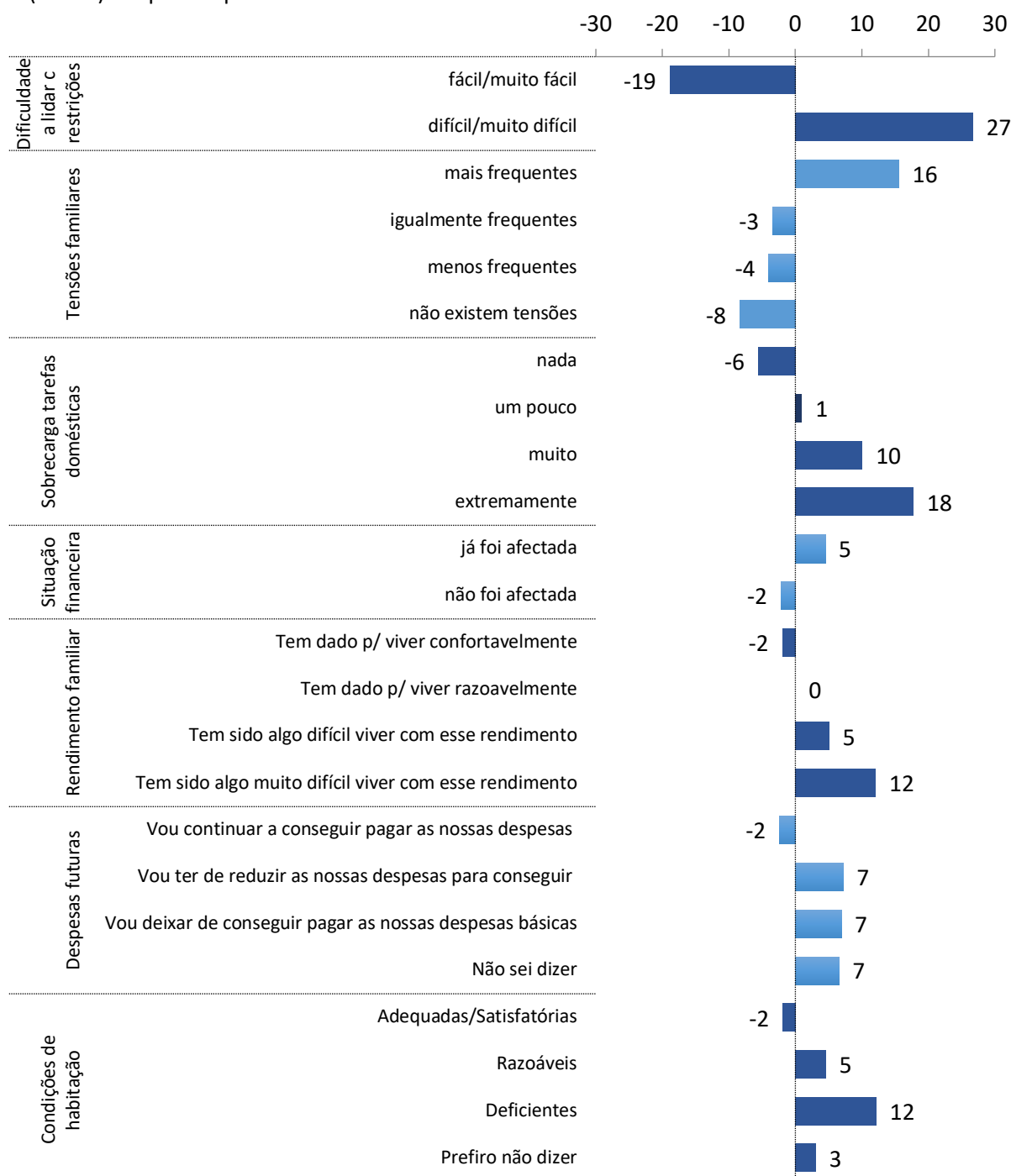
Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (43.1%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

Figura 9. Tem sido "mais difícil" e "muito mais difícil" do que no primeiro confinamento

Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (43.1%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

4.4. Em suma: mais ou menos difícil o segundo confinamento?

Se 4 em 10 inquiridos desta amostra consideraram o segundo confinamento como mais difícil do que o primeiro, os restantes entendem ter sido mais fácil ou igual ao confinamento de 2020.

Estas diferenças na avaliação do nível de dificuldade em lidar com o confinamento e com as restrições, comparativamente com o primeiro recolhimento domiciliário, estão associadas quer aos perfis sociais diferenciados dos inquiridos, quer aos impactos sofridos ao longo do último ano devido à pandemia.

Aqueles que consideraram **ter sido igual** são inquiridos cuja condição face ao trabalho não se alterou com a pandemia, quer por já estarem reformados, quer por desempenharem profissões em sectores de atividade que nunca pararam. São tendencialmente homens, pessoas mais velhas, com níveis de escolaridade elevados e que não residem com menores. Para além disso, os impactos sociais da pandemia neste grupo também não são muito significativos, já que consideram, inclusivamente, estar a ser fácil ou muito fácil lidar com as restrições e revelando não sentir qualquer aumento de tensão nas suas relações familiares.

Aqueles que consideraram **ter sido ainda mais fácil** lidar com este confinamento são inquiridos cuja situação financeira é bastante confortável e se manteve inalterada com a pandemia, auferindo rendimentos mensais correspondentes aos escalões mais elevados. Para estes inquiridos, a pandemia trouxe até algumas melhorias na esfera familiar, na medida em que notam uma diminuição de conflitos, não se sentem nada sobrecarregados com as tarefas domésticas e por considerarem estar a ser fácil ou muito fácil lidar com as restrições em vigor.

Finalmente, aqueles que consideram que o segundo confinamento estava a **ser mais difícil** do que o primeiro são pessoas cuja condições estruturais já eram bastante desiguais e que foram fortemente afetadas pela pandemia em todas as suas dimensões. Este grupo caracteriza-se por incluir inquiridos jovens, tendencialmente do sexo feminino, a estudar ou cuja vida profissional sofreu uma viragem abrupta, com rendimentos mensais inferiores a 1049 euros e a residir com menores. Foram, por outro lado, muito afetados pela pandemia, quer em termos financeiros (rendimentos insuficientes e dificuldade em pagar as despesas básicas), quer em termos familiares (conflitos mais frequentes, maior sobrecarga doméstica, condições habitacionais deficientes e maior dificuldade em lidar com as restrições).

5. Esfera profissional

Nesta secção identificam-se os principais impactos da pandemia e do confinamento na esfera profissional dos inquiridos.

Começa-se por mapear a diversidade das suas situações profissionais durante o confinamento. Seguidamente, focam-se quatro grupos socioprofissionais: a) em regime de teletrabalho; b) em regime misto (presencial e teletrabalho); c) os “desconfinados” (a trabalhar com o mesmo horário de antes da pandemia e a deslocar-se todos os dias para o local de trabalho); e d) em situação de vulnerabilidade laboral precipitada pela pandemia (reúne os inquiridos que estão a gozar férias forçadas, foram despedido/a ou informado/as pela entidade patronal de que serão despedido/a nas próximas semanas, foram colocado/a em *lay-off* ou gerem uma empresa com trabalhadores em *lay-off*). Para cada um destes grupos profissionais, procedemos à sua caracterização sociodemográfica, à identificação dos principais impactos da pandemia nas diferentes esferas da vida e as maiores preocupações face ao futuro.

Daremos especial realce aos inquiridos em teletrabalho, na medida em que representam a categoria socioprofissional mais frequente na amostra. Com o intuito de analisar a diversidade interna deste grupo, comparamos ainda aqueles que sentem mais dificuldades com os que sentem menos dificuldades e as características sociodemográficas e os impactos da pandemia que explicam tal divergência.

5.1. Grupos socioprofissionais: perfil social, impactos e preocupações futuras

Durante o confinamento, a maioria dos inquiridos da nossa amostra encontrava-se em situação ativa no mercado de trabalho, ainda que em situações profissionais distintas; em paralelo, cerca de 1/10 da amostra estava em situação de reforma, trabalho não pago ou de desemprego anterior à pandemia. Apesar de constituir um grupo residual, verificou-se que alguns inquiridos se encontravam em circunstâncias de vulnerabilidade laboral decorrentes do cenário pandémico. A situação socioprofissional mais frequente na amostra é a do teletrabalho, pelo que dedicamos uma secção a este grupo profissional (ver secção 4.2).

A **Tabela 4** mostra-nos a associação entre os quatro grupos socioprofissionais e determinadas **características sociodemográficas** dos inquiridos. Centrando-nos no que distingue os quatro grupos, podemos observar que:

- 1) O grupo de inquiridos que **continuou a trabalhar nas mesmas condições de antes da pandemia** (doravante designados por “desconfinados”) distingue-se por reunir uma maior representação de indivíduos do sexo masculino, com idades jovens compreendidas entre os 16 e os 34 anos e que não vivem com menores. É também neste grupo onde encontramos mais pessoas com o ensino secundário, com rendimentos familiares inferiores a 1049 euros mensais e a exercer a sua atividade profissional nos sectores dos “bens essenciais” (agricultura, pecuária, caça, pesca e floresta; indústria transformadora; construção civil; comércio por grosso e a retalho; transportes e armazenagem; e saúde).
- 2) No grupo em **teletrabalho** encontramos uma maior incidência de indivíduos do sexo feminino e pertencentes a dois escalões etários: dos 35 aos 44 anos e dos 55 aos 64 anos. É nele que verificamos também uma maior representatividade de pessoas que residem com menores, frequentaram o ensino superior e onde o rendimento do agregado familiar se situa entre os 2200 e os 2900 euros mensais. Estão também aqui representados, sobretudo, os sectores das atividades de informação e comunicação; consultoria científica e técnica; e educação/ investigação/ academia.
- 3) No grupo de “**vulnerabilidade laboral**”, há uma maior representação de inquiridos do sexo masculino e com idades compreendidas entre os 16 e os 34 anos. É nele que observamos uma maior proporção de indivíduos com níveis de escolaridade mais baixos (3º ciclo e secundário) e cujos rendimentos do agregado familiar são inferiores a 1049 euros mensais. Encontram-se sobrerrepresentados os sectores de atividade relacionados com o comércio por grosso e a retalho; o turismo, alojamento e restauração e as atividades artísticas/ desportivas, mas também os sectores dos transportes e armazenagem e da atividade imobiliária.
- 4) Finalmente, o grupo de inquiridos em **regime de trabalho misto** distingue-se dos anteriores por ter uma maior proporção de indivíduos mais velhos, com idade igual ou superior a 65 anos. É também entre estes inquiridos que se verifica uma maior incidência de pessoas cujo rendimento familiar é superior a 2900 euros. Este grupo tem uma sobrerrepresentação dos sectores de atividade ligados à administração pública e ao apoio social.

Tabela 4. Quadro resumo do perfil sociodemográfico dos quatro grupos socioprofissionais

	Desconfinados	Teletrabalho	Vulnerabilidade laboral	Misto
Sexo	Homens	Mulheres	Homens	-
Idade	16-24 25-34	35-44 55-64	16-24 25-34	65+
Educação	Secundário	Superior	Até o 3º ciclo Secundário	Secundário
Menores no agregado	Sem menores	Com menores	-	-
Rendimento	Até 1049	2200-2900	Até 1049	+ de 2900
Sector económico	Agricultura, pecuária, caça, pesca e floresta; Indústria transformadora; Construção civil; Comércio por grosso e a retalho; Transportes e armazenagem; Saúde	Atividades de informação e comunicação; Consultoria científica, técnica e outra; Educação/ investigação/ academia	Comércio por grosso e a retalho; Transportes e armazenagem; Turismo, alojamento e restauração; Atividade imobiliária; Atividades artísticas/ desportivas	Agricultura, pecuária, caça, pesca e floresta; Construção civil; Atividade imobiliária; Saúde; Apoio social; Administração pública

*As categorias a negrito indicam uma sobre-representação destas categorias em comparação com os outros grupos e com a distribuição na amostra total.

** O símbolo “-” significa que aquele grupo não se diferencia relativamente à variável considerada.

Considerando agora os **impactos sociais** associados a cada grupo profissional (**Tabela 5**), destacamos os seguintes aspetos:

- 1) No grupo dos “**desconfinados**” (inquiridos, que continuaram a trabalhar nas mesmas condições de antes da pandemia), verifica-se uma maior proporção de indivíduos que apresentam **níveis de confiança política mais baixos** em todos os decisores e instituições. Outro traço que distingue este grupo é o facto de reunir mais pessoas com opiniões contrastantes face à adequação das medidas de contenção da pandemia: por um lado, é aqui que se regista uma maior proporção dos que julgam ser necessário reduzir as restrições e, por outro, uma maior incidência daqueles que eram da opinião que deveriam ser implementadas ainda mais restrições do que as que estavam em vigor na altura do inquérito. Em termos de

impactos financeiros, o grupo apresenta uma sobrerrepresentação de pessoas cuja **situação financeira foi afetada pela pandemia**, cujos rendimentos são considerados insuficientes e que antecipavam a necessidade de reduzir as suas despesas normais no futuro. Relativamente à esfera doméstica, há uma sobrerrepresentação de indivíduos que afirmam não ter sentido qualquer mudança, **continuando a fazer o mesmo volume de tarefas** ou a não as fazer de todo, tal como já não faziam antes da pandemia. Finalmente, este grupo distingue-se também por se sentir **mais criticado pelos outros**, na medida em que apresenta uma média mais elevada neste item da escala de bem-estar psicológico, comparativamente às médias dos outros grupos socioprofissionais.

- 2) No grupo de inquiridos em **teletrabalho** sobressai a incidência de indivíduos que apresentavam **maiores níveis de confiança política** e que concordavam com as medidas de contenção da pandemia em vigor, apesar de acharem que aquelas deveriam ter entrado em vigor mais cedo. Relativamente aos impactos materiais e financeiros, o grupo distingue-se por estar numa **situação financeira confortável**, a qual não foi afetada pela pandemia, julgando estar em condições de continuar a pagar as suas despesas correntes. No entanto, revela um **maior impacto na esfera das tarefas domésticas**, na medida em que reporta estar a fazer mais ou muito mais do que fazia antes da pandemia. Em termos de saúde mental, apresenta médias mais elevadas do que os outros grupos nos itens que indicam a ocorrência de **queixas psicossomáticas**, perturbações no sono, cansaço e dores no corpo.
- 3) No grupo dos inquiridos em situação de **“vulnerabilidade laboral”**, há uma maior representação de inquiridos cuja **situação financeira tinha sido já afetada pela pandemia**, que manifestavam sentir muita dificuldade em viver com os rendimentos auferidos e reportavam ter de reduzir as despesas normais ou mesmo já ter atingido o limite de não conseguir pagar as despesas básicas. Acresce ainda uma major incidência de pessoas que avaliam as suas **condições habitacionais como razoáveis ou deficientes**. Este grupo reúne também uma maior proporção de indivíduos com **níveis de confiança política mais baixos** e que mais manifestam ser necessário aliviar ou mesmo acabar com as restrições em vigor. Comparativamente aos outros grupos, estes inquiridos reportam **níveis mais baixos de bem-estar psicológico geral**.
- 4) Finalmente, no grupo de inquiridos em **regime de trabalho misto não encontramos impactos sociais diferenciados, à exceção de efeitos no domínio da opinião e confiança política**. Reúne uma maior proporção daqueles que consideravam as restrições em vigor adequadas e

atempadas bem como revelavam uma maior confiança na resposta política dos decisores e instituições. Para além destas características, o grupo tem uma maior incidência de pessoas que consideram estar **a fazer o mesmo em termos de tarefas domésticas** e apresenta um nível médio mais elevado no item referente ao **otimismo face ao futuro**.

Tabela 5. Quadro resumo dos impactos sociais nos quatro grupos socioprofissionais

	Desconfinados	Teletrabalho	Vulnerabilidade laboral	Misto
Opinião acerca das restrições em vigor	Não são necessárias quaisquer restrições; São necessárias mais restrições do que as estão em vigor	As restrições são as adequadas, mas deviam ter entrado em vigor há mais tempo	Não são necessárias quaisquer restrições; As restrições que estão em vigor deviam ser reduzidas	As restrições são as adequadas e entraram em vigor no momento certo
Confiança nos decisores políticos	Menor	Maior	Menor	Maior
Tarefas domésticas	Estou a fazer o mesmo; Já não fazia e continuo sem fazer	Estou a fazer mais; Estou a fazer muito mais	Estou a fazer muito mais; Já não fazia e continuo sem fazer	Estou a fazer o mesmo
Situação financeira	Já foi afetada	Não foi afetada	Já foi afetada	-
Avaliação do rendimento	Tem dado para viver razoavelmente; Tem sido algo difícil ou muito difícil viver com esse rendimento	Tem dado para viver confortavelmente	Tem sido algo difícil ou muito difícil viver com esse rendimento	-
Despesas futuras	Vamos ter de reduzir as nossas despesas para conseguir pagá-las	Vamos continuar a conseguir pagar as nossas despesas normais	Vamos deixar de conseguir pagar as nossas despesas básicas; Vamos ter de reduzir as nossas despesas para conseguir pagá-las	-
Condições de habitação	-	-	Condições deficientes; Condições razoáveis	-
Saúde mental	Criticados por outros	Queixas psicossomáticas	Maior sofrimento psicológico geral	Otimistas em relação ao futuro

*As categorias a negrito indicam uma sobre-representação destas categorias em comparação com os outros grupos e com a distribuição na amostra total.

** O símbolo “-” significa que aquele grupo não se diferencia relativamente à variável considerada.

Com o objetivo de identificar quais as principais **preocupações face ao futuro dos** inquiridos nos quatro grupos socioprofissionais, fizemos uma análise de conteúdo exploratória das respostas abertas dos inquiridos, identificando as palavras mais recorrentes no seu discurso.

Para tal, recorremos ao software MAXQDA para calcular as frequências das palavras e representá-las graficamente (**Figura 10**). Revelam-se as seguintes tendências:

- 1) Alguns domínios de **preocupação** são **transversais**, nomeadamente a saúde, a economia, o trabalho e a crise. As referências em relação à vida e ao futuro são também comuns a todos os grupos.
- 2) O discurso dos inquiridos em situação de **vulnerabilidade laboral** destaca-se dos restantes grupos por estar dominado pelas preocupações profissionais, financeiras e económicas – sendo estas preocupações prioritárias face a outras, como a saúde. O verbo *conseguir* aparece também mais frequentemente do que nos outros grupos.
- 3) No discurso sobre as preocupações dos inquiridos em **teletrabalho destaca-se a dimensão do tempo**.
- 4) **No discurso dos inquiridos em regime misto e em teletrabalho**, salienta-se a palavra *mental*, indicando uma maior preocupação com a saúde psicológica nestes grupos comparativamente com os inquiridos em situação de vulnerabilidade laboral e os desconfinados.
- 5) O discurso dos **desconfinados** inclui mais referências ao verbo *poder*.

Figura 10. Nuvens de palavras das preocupações de futuro dos quatro grupos socioprofissionais



5.2. O teletrabalho: desigualdades e impactos

Dentro da subamostra de inquiridos em regime de teletrabalho, encontramos dois grupos contrastantes: os que sentiram mais dificuldades em lidar com as restrições e o segundo confinamento; aqueles para quem a situação estava a ser fácil ou muito fácil.

Mais uma vez, os dados alertam-nos para a necessidade de um olhar atento e rigoroso, que dê conta da diversidade das experiências das pessoas.

- O grupo de pessoas em teletrabalho para quem estava a ser difícil ou muito difícil lidar com as restrições e o confinamento caracteriza-se por uma maior representação de mulheres, de inquiridos com idades compreendidas entre os 25 e os 44 anos, a viver em agregados

domésticos com rendimentos entre os 1050 e os 2199 euros mensais (**Tabela 6**). Este grupo reúne também uma maior proporção de pessoas que vivem com menores no agregado doméstico. Mais, é neste grupo que encontramos uma maior incidência das que consideram **não reunir as condições adequadas** para o exercício da sua profissão a partir de casa e mais reportam estar insatisfeitas com a modalidade de teletrabalho (**Tabela 7**). Em termos de **impactos sociais (Tabela 8)** observa-se uma sobrerrepresentação daqueles que consideram que o segundo confinamento estava a ser mais difícil, acham que as restrições deveriam ser aliviadas ou mesmo suspensas e cujos níveis de confiança política são mais baixos. Em relação às esferas familiar e doméstica, é entre estes inquiridos que encontramos os que consideram estar a fazer um maior volume de tarefas domésticas e se sentem extremamente sobrecarregados com isso e, ainda, que revelam um aumento das situações de tensão familiar. Finalmente, em termos financeiros, é aqui também que se observa uma sobrerrepresentação de inquiridos cuja situação financeira já foi afetada, cujos rendimentos são insuficientes e que antecipam ter de reduzir ou mesmo cortar nas despesas básicas. Este grupo revela um menor nível de bem-estar psicológico do que o grupo que reporta estar a ser fácil lidar com as restrições em vigor.

- b) **O grupo de pessoas em teletrabalho para quem estava a ser fácil ou muito fácil lidar com as restrições** e o confinamento caracteriza-se por uma maior representação de homens, de inquiridos com idades compreendidas entre os 45 e os 64 anos de idade e cujo rendimento do agregado doméstico é superior a 2900 euros mensais (**Tabela 6**). Mais, é neste grupo que encontramos uma maior incidência de pessoas que consideram reunir todas as **condições adequadas** para o exercício da sua profissão a partir de casa e mais dizem estar satisfeitas com a modalidade de teletrabalho ou para quem é mesmo indiferente trabalhar a partir de casa ou no local de trabalho (**Tabela 7**). Relativamente aos **impactos sociais (Tabela 8)**, observa-se uma sobrerrepresentação de pessoas que consideram o segundo confinamento mais fácil ou igual à experiência do primeiro, que acham as restrições adequadas, dividindo-se entre os que entendem que foram atempadas e os que entendem que deveriam ter entrado em vigor mais cedo, e cujos níveis de confiança política são mais elevados. Em relação às esferas familiar e doméstica, é entre estes inquiridos que encontramos mais pessoas que consideram estar a fazer o mesmo volume de tarefas domésticas e que não se sentem nada sobrecarregadas com isso e, ainda, que reportam a mesma frequência ou mesmo uma diminuição dos momentos de tensão familiar. Finalmente, em termos financeiros, regista-se uma sobrerrepresentação de inquiridos cuja situação financeira não foi afetada, cujos

rendimentos são suficientes e que consideram ser capazes de continuar a pagar as despesas normais. Este grupo revela um maior nível de bem-estar psicológico do que o que reporta estar a ser difícil lidar com as restrições em vigor.

Tabela 6. Perfil sociodemográfico dos inquiridos em teletrabalho

	Tem sido “fácil” ou “muito fácil” lidar com as restrições	Tem sido “difícil” ou “muito difícil” lidar com as restrições
Sexo	Homens	Mulheres
Idade	45-54 55-64	25-34 35-44
Estado civil	-	-
Menores de 18 anos no agregado	Sem menores	Com menores
Educação	-	-
Rendimento	+ 2900€	1050-1499€ 1500-2199€
Sector económico	-	-

*As categorias a negrito indicam uma sobre-representação destas categorias em comparação com os outros grupos e com a distribuição na amostra total.

** O símbolo “-” significa que aquele grupo não se diferencia relativamente à variável considerada.

Tabela 7. Diferenciação de condições no teletrabalho

	Tem sido “fácil” ou “muito fácil” lidar com as restrições	Tem sido “difícil” ou “muito difícil” lidar com as restrições
Satisfação com o teletrabalho	Satisfeitos; indiferentes	Insatisfeitos
Condições de equipamento e espaços	Adequadas	Não adequadas
Condições de situação familiar	Adequadas	Não adequadas
Condições de gestão de tempo	Adequadas	Não adequadas

*As categorias a negrito indicam uma sobre-representação destas categorias em comparação com os outros grupos e com a distribuição na amostra total.

** O símbolo “-” significa que aquele grupo não se diferencia relativamente à variável considerada.

Tabela 8. Impactos sociais nos inquiridos em teletrabalho

	Tem sido “fácil” ou “muito fácil” lidar com as restrições	Tem sido “difícil” ou “muito difícil” lidar com as restrições
Dificuldades com as restrições (1º confinamento)	Mais fácil Igual	Mais difícil
Opinião acerca das restrições em vigor	As restrições são as adequadas e entraram em vigor no momento certo; As restrições são as adequadas, mas deviam ter entrado em vigor há mais tempo	Não são necessárias quaisquer restrições; As restrições que estão em vigor deviam ser reduzidas
Confiança nos decisores políticos	Maior	Menor
Tarefas domésticas	Estou a fazer o mesmo Nada sobrecarregado	Estou a fazer muito mais Muito e extremamente sobrecarregado
Momentos de tensão familiar	Não existem; Igualmente frequentes; Menos frequentes	Mais frequentes
Situação financeira	-	Já foi afetada
Avaliação do rendimento	Tem dado para viver confortavelmente	Tem dado para viver razoavelmente; Tem sido algo difícil ou muito difícil viver com esse rendimento
Despesas futuras	Vamos continuar a conseguir pagar as nossas despesas normais	Vamos ter de reduzir as nossas despesas para conseguir pagá-las; Vamos deixar de conseguir pagar as nossas despesas básicas
Condições de habitação	Adequadas ou satisfatórias	Deficientes Razoáveis
Saúde mental	Maior bem-estar psicológico geral	Menor bem-estar psicológico geral

*As categorias a negrito indicam uma sobre-representação destas categorias em comparação com os outros grupos e com a distribuição na amostra total.

** O símbolo “-” significa que aquele grupo não se diferencia relativamente à variável considerada.

5.3. Em suma: impactos da pandemia na vida profissional

Durante a realização do inquérito, os indivíduos encontravam-se em diferentes condições perante o trabalho, as quais representam desafios e vulnerabilidades sociais diversas. Ao comparar quatro

grupos socioprofissionais ativos – desconfinados, em teletrabalho, em vulnerabilidade laboral e em regime misto – observámos correspondentes perfis sociais e impactos sociais diferenciados.

Encontrámos dois perfis socioprofissionais tendencialmente mais jovens, predominantemente masculinos, com níveis de escolaridade e rendimentos mais baixos: os *desconfinados* e os inquiridos em *vulnerabilidade laboral*.

Os trabalhadores *desconfinados* representam maioritariamente os sectores dos bens e serviços essenciais. Este grupo foi atingido, sobretudo, a nível financeiro e em termos da sua confiança política. Pelo contrário, no domínio da saúde mental e do trabalho doméstico encontravam-se menos afetados.

Os inquiridos em *situação de vulnerabilidade laboral provocada pela pandemia* encontravam-se numa condição particularmente frágil, sentindo efeitos significativos da pandemia em todas as esferas de vida: financeira, habitacional, doméstica, política e psicológica. Este grupo reúne os trabalhadores dos sectores de atividade que têm sido mais lesados pela pandemia: o turismo/alojamento e restauração, as atividades artísticas e desportivas. Salienta-se também as preocupações face ao futuro, fortemente dominadas pelas temáticas do emprego e da situação económico-financeira, por “conseguir trabalho” e “conseguir pagar”.

Os trabalhadores em *regime misto* estão associados a um perfil de inquiridos mais velhos, com rendimentos mais elevados e a trabalhar, sobretudo, nos sectores da administração pública e do apoio social. Estes inquiridos destacam-se, exatamente, por não sentirem impactos sociais polarizados e por estarem mais otimistas face ao futuro comparativamente àqueles que pertencem às outras categorias socioprofissionais.

Finalmente, os inquiridos que se encontravam em *regime de teletrabalho* estão associados a um perfil predominantemente feminino, representado por grupos etários intermédios (35-44 e 55-64 anos de idade) e com níveis de escolaridade e rendimentos elevados. O perfil representa os sectores da educação, investigação, consultadoria científica, comunicação e informação. Se, por um lado, não foi fortemente afetado em termos financeiros e materiais, destaca-se, por outro lado, por ter sido mais afetado nas esferas familiar e doméstica, mas também em termos de bem-estar psicológico (nomeadamente queixas psicossomáticas).

Quando olhamos para o interior deste grupo, verificamos que os inquiridos em teletrabalho se desdobram em **dois perfis** de acordo com o nível de dificuldade sentido em lidar com as restrições e o confinamento.

Os que **sentiram mais dificuldade** correspondem a um perfil mais jovem, com uma maior representação de mulheres, que vive com menores e cujos rendimentos são mais baixos. Este grupo revela grande insatisfação com o regime de teletrabalho, sente mais tensões na conciliação trabalho-família e considera não ter as condições necessárias ou adequadas em termos de espaço, equipamentos ou tempo para realização da sua atividade profissional a partir de casa. A sua vulnerabilidade estende-se também aos impactos oriundos dos domínios financeiro, da vida doméstica e da saúde mental.

Em contraste, o perfil daqueles que **sentiram menos dificuldade** corresponde aos inquiridos mais velhos (entre os 45 e os 64 anos de idade), que não vivem com menores e cujos rendimentos são mais elevados. Estes inquiridos revelam não ter tido impactos significativos nas diversas esferas da vida, expressam estar muito satisfeitos com o regime de teletrabalho e consideram reunir todas as condições para o exercício da sua atividade profissional a partir de casa.

6. Jovens e Ensino: estudantes em tempos pandémicos

A transição abrupta do ensino presencial para o chamado “ensino remoto de emergência” constitui um dos impactos sociais mais relevantes da pandemia, atingindo um largo espectro da população residente no país: crianças e jovens estudantes, docentes e, indiretamente, as próprias famílias. Não obstante, de todos estes grupos, os estudantes serão porventura o mais afetado por esta súbita suspensão do ensino e subsequente alteração do modo de aprendizagem, situação que assume a condição de “life event” por se tratar de uma ocorrência significativa, que envolve uma mudança relativamente abrupta, com eventuais efeitos graves e duradouros (Hutchison, 2019). Com efeito, quando a pandemia deflagra e impõe o encerramento das atividades de ensino presencial, nem todos os atores educativos se encontram preparados para uma transição para o ensino remoto.

O tipo de ensino à distância que ocorreu durante a pandemia COVID-19, motivado pela necessidade de confinamento e de distanciamento social legislada pelos sucessivos estados de emergência, não deve, contudo, ser definido como ensino à distância e sim como **ensino remoto de emergência** (Iglesias-Pradas et al. 2021; Ferri, Grifoni, and Guzzo 2020). O ensino à distância tem um planeamento e design de instrução cuidadosos, exigindo um investimento num ambiente de apoio ao aluno que leva tempo a construir, enquanto o ensino remoto de emergência surge como resposta a uma crise e implica uma substituição temporária do modo de instrução pela utilização de soluções totalmente remotas em cursos que geralmente seriam ministrados presencialmente ou em modo híbrido. Logo, dificilmente as vantagens normalmente associadas ao ensino à distância serão aplicáveis nesta circunstância de crise, mais ainda quando nem professores nem alunos estavam familiarizados com a modalidade.

Nesta secção iremos analisar as perceções dos jovens estudantes inquiridos em fevereiro de 2021 acerca do ensino remoto, captar os impactos que um ano de pandemia tem vindo a causar na sua condição estudantil e, mais genericamente, nas suas vidas – tanto no presente como face ao futuro.

6.1. Jovens e Ensino: estudantes em tempos pandémicos

Os jovens respondentes com idades compreendidas entre os 16 e os 24 anos que se encontram a estudar constituem um grupo relativamente numeroso na amostra: contabilizam-se 1009 indivíduos (13% do total). Tal como já acontecera no primeiro inquérito COVID-19 (março 2020), também neste

inquérito as raparigas estão largamente sobrerrepresentadas neste grupo de respondentes. Por sua vez, os jovens adolescentes (16-18 anos), muitos deles ainda alunos do ensino secundário, estão bastante menos presentes nesta amostra, comparativamente aos jovens adultos (19-24 anos), que compõem a maioria destes inquiridos.

Partilhando em comum a condição de estudante (no ensino secundário ou no superior) e estando, à data do inquérito, a frequentar o ensino remoto por força das restrições impostas pelo estado de emergência, os jovens manifestam genericamente desagrado com esta experiência. Colocados perante a pergunta “De um modo geral, como se sente relativamente à sua experiência de frequentar as aulas a partir de casa?” uma proporção bastante significativa afirma sentir-se insatisfeita com a frequência das aulas a partir de casa (“menos” ou “muito menos” satisfeitos = 76%). Uma proporção bastante mais diminuta indica preferir esta modalidade de ensino (“mais” ou “muito mais” satisfeito = 24%). Neste caso, são as raparigas que, comparativamente aos rapazes, mais satisfeitas dizem estar com o ensino remoto (26% *versus* 19%).

Os motivos pelos quais a maioria dos respondentes não se sente agradada com o ensino remoto não parece prender-se com dificuldades de acesso a recursos indispensáveis ao seu desempenho. Tratando-se, como se viu na primeira parte deste relatório, de uma amostra global composta por uma população com um mínimo de bem-estar económico, não é de estranhar que perante a resposta à pergunta “Em termos de equipamento (computadores, internet) e espaço, sente ter as condições necessárias para exercer a sua atividade de ensino à distância?”, a esmagadora maioria destes jovens estudantes afirme *ter as condições adequadas* (83,5%). Apenas 15,7% refere *ter as condições mínimas* e uma proporção residual confessa *não ter as condições mínimas* (0,8%). Curiosamente, estes valores vão-se alterando à medida que são apresentados outros requisitos para o desempenho adequado da atividade de ensino à distância: em termos de condições habitacionais (coabitação e privacidade), a proporção dos que respondem *ter as condições adequadas* cai para 79%, mas o requisito mais crítico parece incidir sobre a gestão do tempo, para a qual uma proporção menor de jovens confessa *ter as condições adequadas* (70,5%).

6.2. Os impactos no presente: quotidianos estudantis reinventados

Talvez pelo cansaço acumulado, ou pelo facto de não se conseguir vislumbrar um fim à vista para esta situação pandémica, obrigando ao prolongamento da vida suspensa, a verdade é que aumentou, no espaço de um ano (inquéritos de março 2020 e fevereiro 2021), a proporção de jovens (16-24 anos)

respondentes que considera estar a ser “difícil ou muito difícil” lidar com as atuais restrições (sobe de 35% para 46%). Note-se que a amostra de jovens em cada um dos inquéritos não é coincidente, mas tendo em conta que o perfil é semelhante (maioria raparigas, estudantes, e revelando algum conforto material), o cotejamento das duas amostras permite uma aproximação a possíveis tendências observadas junto da população juvenil decorrentes de um ano de restrições devidas à pandemia. A estudante de 19 anos inquirida em 2021, residente na região de Lisboa, sintetiza esse desalento, comparando ambos os confinamentos:

“Penso que é um acumular de muitos meses “anormais”. No primeiro confinamento, era ainda uma situação muito nova e diferente, havia uma maior esperança, talvez derivada à falta de conhecimento acerca da pandemia. Esse confinamento trouxe com ele alguns défices e agravou outros. As saídas, o viajar e os convívios (mesmo que com o intuito de estudar) são muito importantes para o bem-estar de uma pessoa e, não tendo sido possível apaziguar esses défices, mesmo após o primeiro confinamento, voltar a um novo é agravar mais essas necessidades e torna tudo mais complicado.” (Feminino, 19)

Importa explorar então as razões associadas à experiência enquanto jovens estudantes invocadas pelos inquiridos na questão aberta “Gostaríamos que nos falasse um pouco mais sobre o impacto destas novas restrições e deste segundo confinamento no seu dia-a-dia. O que tem sido mais fácil do que esperava e o que tem sido mais difícil?”.

De uma forma genérica, e tal como observado no inquérito lançado um ano antes (Vieira, Ribeiro e Almeida, 2021), a condição física, o bem-estar e saúde mental foram dimensões de impacto incontornável em muitas das respostas e, em alguns casos, referidas como negativamente afetadas pelo prolongamento da situação pandémica. Mas, porventura igualmente devido à extensão no tempo das restrições impostas, em 2021 há mais referências às consequências da pandemia na vida amorosa e sexual: *Vida sexual pouco ativa* (M,18); *Afetou a minha vida amorosa e sexual pois tenho menos contacto com o meu namorado* (F, 19); *pelo facto de me manter 100% em casa a vida amorosa e sexual é inexistente* (F, 19); *Não tenho muita fome, a minha saúde mental está a decair, não tenho desejo sexual...* (F, 20) - bem como ao impacto nos estudos.

Refira-se que os jovens estudantes são surpreendidos pela pandemia em distintos momentos da sua trajetória escolar: alguns encontram-se ainda a frequentar o ensino secundário, outros acabam de aceder ao ensino superior, outros ainda estão a frequentar licenciaturas ou mestrados. Os seus testemunhos escritos revelam, assim, diferentes avaliações da situação decorrentes da idade e do ciclo de vida estudantil em que se inserem.

Curiosamente, e apesar do número limitado de respondentes **mais novos (16-18 anos)**, em idade de frequência do ensino secundário, este grupo de estudantes não se queixa tanto do impacto deste segundo confinamento no seu dia-a-dia escolar quanto o faz relativamente à dimensão convivial das suas vidas. Quando ser jovem é “ser grupo”, a ausência dos amigos é duramente sentida:

“o confinamento tem tirado as minhas oportunidades de conviver com os meus amigos”
(Masculino, 16)

“Não posso estar com os meus amigos (Masculino, 17)

“Podia estar a conviver mais com os meus amigos, por exemplo. Neste ano que comemoro 18, estava planeada uma festa com eles, mas agora acabou por ser cancelada fruto destas novas restrições.” (Masculino, 18)

“A saudade da vida social é grande” (Feminino, 18)

“O mais difícil é não poder estar com quem quiser e quando quiser, não poder ir a festas ou ir sair à noite (...)”. (Feminino, 18)

Se a dimensão escolar não assume a mesma relevância, ela não deixa de ser mencionada. Neste caso, para lhe atribuir um impacto negativo, quer pelos danos académicos causados pelo ensino remoto, quer pelas dificuldades acrescidas de motivação para as aulas à distância:

“Mais difícil: motivação para ensino à distância” (Feminino, 17)

“Acabo por sentir que a nível da escola estou a ser bastante prejudicada, o que pode vir a trazer consequências a longo prazo.” (Feminino 17)

“A minha vida escolar está a ficar muito prejudicada, sem falar da saúde mental, a minha ansiedade fica pior a cada dia que passa” (Feminino, 18)

“O maior impacto é não ter escola presencial, de resto nunca fui muito de festas nem nada” (Masculino, 18)

“(a pandemia) continua a condicionar muito a nossa vida, como por exemplo as aulas!”
(Masculino,18)

A passagem à condição de **jovem adulto (19-24 anos)** e, simultaneamente, de estudante do ensino superior, parece alterar em alguns aspetos a perceção destes inquiridos face à sua experiência estudantil em contexto pandémico. Na verdade, os testemunhos escritos evidenciam que a transição para o ensino superior constitui um verdadeiro “momento crítico” (Thomson e Holland, 2015) pela importância significativa para o próprio que este momento biográfico assinala. A passagem da condição de aluno (do ensino secundário) à de estudante (do ensino superior) representa, com efeito, uma importante alteração do estatuto do jovem, uma vez que implica a conquista de uma maior liberdade de movimentos, requer uma mais ampla autonomia – nos estudos, mas também em múltiplas outras esferas da vida – e, nessa medida, envolve uma responsabilização acrescida.

Por outro lado, a entrada no ensino superior e os primeiros meses de universidade é, como se sabe, uma ocasião crítica de aprendizagem de uma outra relação com o saber e com os estudos, um “tempo de estranheza” (Coulon, 1997) pautado pela súbita ausência da figura tutelar do professor (do secundário) enquanto recurso quotidiano do aluno e do saber previamente organizado de acordo com

os manuais canónicos de cada disciplina. Neste caso, a adaptação a um novo “ofício de estudante”, que passa pela descodificação e domínio das regras do currículo formal, mas também as do currículo oculto, inerentes à praxis universitária, será previsivelmente mais difícil em regime de ensino praticado à distância. Para além disso, o 1º ano representa também um rito de passagem associado a um amplo conjunto de vivências e experiências na esfera pública ou privada partilhadas com velhos e novos pares. Não é, pois, de estranhar o facto de muitos dos respondentes revelarem uma enorme decepção perante o acesso ao ensino superior nas atuais condições, decorrente de um claro desacerto entre expectativas acalentadas e realidade vivida:

“Para mim, tem sido mais difícil provavelmente porque fiz a transição do secundário para a faculdade e desta forma, sinto que seria essencial ter aulas presenciais. No confinamento anterior, como ainda estava no secundário, sentia que o facto de ter aula online não prejudicava o meu desempenho escolar.” (Feminino, 19)

“Penso que toda a situação nos tem afetado a todos e, sinceramente, sinto falta de apoio e planeamento por parte da faculdade. Considero inquietante a falta de antecipação e a forma como a situação foi gerida, para além de achar bastante desmotivante. É difícil focar-me nas cadeiras de um semestre sabendo que não tive oportunidade de defender algumas das minhas notas do semestre anterior.” (Feminino, 19)

“Estas novas restrições, sendo eu estudante, vieram ainda mais realçar as dificuldades de trabalho por feito do ensino à distância...” (Masculino, 19)

“Sendo o primeiro ano de faculdade e o curso bastante prático, as restrições tornaram este ano quase insuportavelmente a nível escolar e consecutivamente profissional” (Feminino, 19)

“(...) iniciei o 2o semestre da faculdade online. Conheci todos os colegas e professores online, não há contacto visual, social, nada. Nada disso é possível de momento e tudo adicionado à distorção do tempo parece que vivemos numa realidade paralela.” (Masculino, 19)

“As dificuldades encontram-se maioritariamente na vida escolar devido à custosa transição para um regime totalmente on-line e ao adiar da época de exames do 1.º semestre para datas que o tornam pouco exequível. (...). Também torna difícil o manter de relações mais recentes que criei quando as faculdades ainda funcionavam em regime misto.” (Feminino, 19)

“Falta de convívio, saídas, praxe e socialização no 1º ano na faculdade” (Feminino, 19)

“Resumidamente a pandemia aconteceu no ano dos meus 18 anos e com isso perdi a viagem de finalistas e o baile, isto no secundário. Além disso perdi o espírito académico porque entrei na faculdade no mesmo ano da pandemia, e isto inclui praxe, conhecer mais pessoas, festas, saídas à noite...” (Feminino, 19)

No caso dos respondentes **mais velhos (20-24 anos)**, que iniciaram os estudos superiores há mais tempo e para quem, à frequência do ensino presencial, se soma agora a experiência da modalidade on-line, os seus testemunhos apresentam um pendor comparativo entre um “antes” e um “depois”,

do qual ressalta a valorização do ensino presencial, não somente por razões organizacionais e pedagógicas, mas também pela extensa gama de experiências extra-escolares que a frequência física da universidade promove.

Para muitos, a motivação intrínseca para o estudo e a capacidade de trabalho ficam bastante afetados com a transição para o ensino remoto:

“Desde que as aulas passaram a ser via online, não saí de casa uma única vez, já nem há praticamente rotinas, nem vontade de tirar o pijama.” (Feminino, 20)

“No que toca à Escola (Universidade) tem sido ainda mais difícil, devido à falta de apoio, de forma geral, à pressão que os próprios professores exercem sobre nós e a carga de trabalhos, quando não devia ser esse o objetivo...” (Feminino, 21)

“A pressão dos exames, o facto de não conseguir ter o contacto social de que preciso e a pressão continuada para que, saindo à rua, ter que ter toda e mais alguma preocupação relativa ao COVID tem vindo a ocupar demasiado a minha cabeça. Não consigo arranjar nenhuma escapatória: se saio à rua há COVID, se fico em casa há exames. Com isto, a minha capacidade de trabalho diminuiu significativamente relativamente ao início do meu percurso universitário.” (Masculino, 20)

“ter as aulas online com trabalhos de grupo que tem de ser feito à distância... acaba por ser mais complicado, ter as aulas a distância, apesar de por vezes termos mais recursos, mas ao nível da concentração torna se mais difícil.” (Feminino, 21)

“Tornou-se muito mais difícil manter a capacidade de trabalho porque considero essencial dissociar a casa do ambiente de trabalho, e estudava quase sempre em bibliotecas que atualmente se encontram fechadas.” (F, 21)

“O que tem sido mais difícil na minha opinião é desanuiar e relaxar a cabeça visto que acabei o primeiro semestre e tive que passar as “férias” em casa e agora comecei outro semestre totalmente a distância não conseguindo ter um descanso de mínima qualidade para começar mais uma etapa.” (Masculino, 21)

Se no primeiro confinamento as aulas on-line ajudaram a criar uma rotina que permitiu oferecer segurança e a sensação de controle da situação, face do caos exterior (Gameiro, 2020), neste confinamento percebe-se que se esgotou essa função, permanecendo o cansaço físico por horas sucessivas em frente ao ecrã:

“É difícil manter a atenção durante um dia inteiro sentada à frente de um computador; desmotivação no percurso académico.” (Feminino, 22)

“O mais difícil são as aulas online devido às horas seguidas a olhar para um ecrã e a ler slides. Seguida de uma tarde de estudo no computador. Isto fomenta resultados aquém das expectativas, dificuldade de aprendizagem e falta de concentração.” (Feminino, 22)

“Estou exausto, as aulas online são bastante cansativas e infrutuosas, além de que as aulas laboratoriais foram totalmente suprimidas e os meus professores não se ralam muito com isso.” (Masculino, 20)

Para este cenário são igualmente invocados fatores extrínsecos que condicionam o desempenho académico - como sejam as condições de habitação – mas que limitam também o usufruto de experiências sociais associadas à condição de estudante:

“Questões de saúde mental e de organização e capacidade de trabalho. Na minha situação somos 4, 2 a trabalhar em casa e 2 a fazer tarefas domésticas. É difícil conciliar horários, é difícil arranjar paz e sossego para trabalhar, há sempre distrações e barulhos. Isto leva a um mau rendimento do trabalho, maior desmotivação, que por sua vez leva a uma degradação da saúde mental.” (Feminino, 20)

“Encontro-me a terminar a dissertação de Mestrado e, com certeza, o confinamento tem um grande impacto no meu trabalho. O barulho é imenso em casa e, conseqüentemente, estou sempre desconcentrada. A verdade é que já me encontro numa fase em que só quero terminar o documento, dado o cansaço natural da realização de um estudo. No entanto, com estas condições então tem sido muito difícil. Estou atrasada meio ano por todos estes impedimentos. (...)” (Feminino, 24)

“A minha vida universitária foi fortemente prejudicada, é triste viver o último ano com todas estas restrições e a falta que o espírito académico faz é difícil de superar.” (Feminino, 21)

“Em geral tem sido um pouco mais difícil porque tem dificultado experiências que gostava de ter tido ainda na licenciatura. Torna-se mais difícil participar em projetos, voluntariados, e em geral conhecer pessoas novas. (...) A capacidade de trabalho também foi afetada, em especial na época de exames passada, para a qual a motivação diminui aliada à incerteza das restrições e da realização ou não de exames. (Feminino, 22)

Este afastamento prolongado do mundo e dos outros afeta sobremaneira quem é psicologicamente vulnerável, descobrindo-se nos testemunhos relatos de grande sofrimento:

“Sendo estudante, o impacto mais imediato das novas restrições foi o fecho da faculdade e o recurso ao ensino à distância, afetando tanto a qualidade do ensino como a minha vida social. Uma parte significativa das pessoas com quem convivia diariamente fora da minha família são da faculdade e com o confinamento o contacto já não é tanto, sentindo-me um pouco isolado por vezes. (...) O maior impacto foi mesmo na minha saúde mental. Fico mais facilmente irritado, sinto-me cada vez mais cansado psicologicamente, sinto-me triste mais vezes, estou mais ansioso, particularmente quando penso na possibilidade (...) de as avaliações na faculdade terem de ser online, o que me faz ficar também mais desmotivado, ou quando penso no futuro.” (Masculino, 23)

“Já há semanas que não durmo uma noite inteira como deve de ser. Emagreci muito. E sinto-me deprimida sem vontade de viver. Tenho muita vontade de não fazer o curso e deixar para quando o covid acabar. Não consigo meter na cabeça que um curso tão prático como o meu vai ser feito on-line, em termos de vida amorosa, mal estou com o meu namorado por causa das restrições o que cria problemas na nossa relação. Acordo todos os dias sem vontade de viver (Feminino, 21)

Na extremidade oposta estão alguns estudantes que reconhecem certos benefícios ao ensino remoto em vigor há quase um ano. Basicamente, identificam-se três ordens de argumentos: a ocupação útil do tempo e a criação de uma rotina de trabalho, potenciada pelo domínio das novas tecnologias entretanto conquistado; a economia de tempo e de dinheiro que as aulas on-line permitem, no caso de residentes em zonas mais afastadas dos estabelecimentos de ensino superior; um método de ensino que alegadamente favorece uma maior disciplina e organização do estudante:

“como estudante, o estudo e as aulas mantêm-me ocupada.” (Feminino, 19)

“O primeiro confinamento foi mais duro, houve mais solidão. Neste já sabemos como funciona, a quem recorrer e como o fazer. Já estamos mais ágeis a fazer convívios online, videochamadas de estudo, cafés por zoom. A nível de faculdade o primeiro confinamento foi o caos. Agora está tudo mais organizado e pensado, e, portanto, os alunos estão mais protegidos. (...) o difícil será voltar a ter uma rotina de sair de casa todos os dias (...).” (Feminino, 21)

“A parte mais fácil é poder acordar mais tarde para ir para as aulas, pois sendo via online não tenho que me levantar cedo para ir apanhar os transportes.” (Feminino, 19)

“Facilidades: Tempo e despesas em deslocações” (Masculino, 21)

“Pensei que a questão das aulas online fosse mais complexa, mas admito que até gosto deste método pois consigo sentir-me mais produtiva e organizada.” (Feminino, 20)

“Este segundo confinamento tem sido mais fácil no sentido em que já tenho uma estrutura de trabalho melhor preparada que me permite realizar os meus estudos sem impedimentos e atrasos, uma vez que já estou habituada aos materiais e ferramentas online”. (Feminino, 23)

6.3. Preocupações para o futuro: o ensino superior como espaço de encontro e transições

Passado um ano de pandemia, e os ajustes iniciais ao ensino à distância (que supunha no novo ano letivo melhor adaptação dos intervenientes tanto às tecnologias materiais como aos modelos pedagógicos inerentes), as preocupações relativas à educação recebida surgem novamente no topo da lista para os mais jovens, não só pelas questões relativas à aprendizagem e conteúdos, mas também pelas consequências negativas que o modelo de ensino à distância comporta para a experiência estudantil alargada, a qual compreende momentos de celebração e socialização direta, de que são exemplo as festas académicas.

Tendo por objeto este inquérito de 2021, o que aqui propomos é analisar as perceções dos estudantes face à modalidade de ensino remoto, baseando-nos na resposta à questão “preocupações para o futuro”. Assim, relativamente ao modelo de ensino online, os jovens queixam-se sobretudo da

qualidade de ensino, que declaram estar a afetar negativamente o seu desempenho, dado terem maior dificuldade de concentração e estarem desmotivados, ao que não são alheias as questões de saúde mental. Vários apontam o caso de a avaliação ser particularmente problemática, pois nos casos em que é realizada presencialmente, os exames de ambos os semestres vão realizar-se todos no final do ano letivo, exigindo maior esforço mental nesse período. Por outro lado, a opção pela avaliação presencial permite evitar situações de fraude, da qual alguns dos estudantes também se queixam por ser “injusta”:

“Preocupa-me a situação das universidades, da qualidade do ensino que está a baixar de forma abrupta, de não estar a aprender o que devia e como devia, as avaliações injustas por meios online.” (Feminino, 21 anos)

“Estou muito preocupada com os meus estudos, a minha motivação e produtividade têm sido afetadas pela minha saúde mental em contexto de pandemia. Além disso, no próximo ano letivo terei aulas práticas, que não sei se irão poder ser realizadas.” (Feminino, 20 anos)

“O que me preocupa mais atualmente é a nível académico. Temo, com a questão do ensino à distância, estar a ser privada experiências e preparação necessárias para o futuro mais próximo. Tenho muito receio de não estar capaz de realizar o estágio académico por não ter tido a preparação adequada.” (Feminino, 24 anos)

O que me preocupa mais é a formação que estamos a ter na faculdade. Algumas das disciplinas do primeiro semestre não foram concluídas devido ao confinamento, pelo que só iremos concluí-las em junho/julho, o que não faz sentido nenhum porque damos matéria de Setembro a Dezembro, e só vamos fazer o exame dessa matéria em junho/julho. Houve cadeiras que foram concluídas com trabalhos, para nos facilitar, mas outras não. (Feminino, 21 anos)

Estou num curso onde a avaliação é feita exclusivamente por exames. Exames esses que ficaram parcialmente suspensos e transpostos para abril. 2 meses antes dos supostos exames correspondentes às cadeiras de 2.º semestre. Posto isto, é óbvio que me preocupa o imenso stress e desgaste mental que vou ter, desde março (altura em que começarei a estudar afincadamente para os exames) e junho/julho (altura em que terminarei de estudar, dependendo do meu sucesso). Para além disto, chegaremos a um ponto do semestre em que vou ter de prescindir de estudar a matéria do 2.º semestre, para estudar a de 1.º semestre. (masculino, 22 anos)

A falta de aulas práticas é, a par da avaliação, outro dos problemas colocados ao ensino à distância. Com efeito, cursos como medicina, desporto, artes ou os que exigem grande prática laboratorial não são transponíveis para o ecrã, o que se reflete na maior dificuldade de aprendizagem dos alunos. O trabalho de campo, necessário para recolher dados e obter experiência, bem como as colocações em estágio, também são impedidas pelo confinamento e pela exigência de distanciamento social. De igual forma, referem-se outras experiências como as da mobilidade Erasmus, que vários lamentam não poder fazer:

Deveria estar a ter estágio (estou a estudar ciência do desporto no ramo do exercício e saúde), mas como os ginásios estão fechados e despediram muita gente, as nossas colocações ficaram um pouco em risco. O que me aflige mais é o facto de o estágio ocorrer em regime online com a carga presencial (temos de realizar pelo menos 9h semanais, 9h que estremos em frente a um computador para além das nossas aulas). (Feminino, 22 anos)

Preocupa-me o estudo. No meu curso as práticas e laboratórios são fundamentais e 2 semestres sem elas estão a prejudicar-me imenso. (Feminino, 20 anos)

Preocupações pessoais: a formação académica que está a ser comprometida e a inexistência de atividades (presenciais) que possam enriquecer o CV (p.e: trabalho de campo em laboratório) (Masculino, 21 anos)

Em relação ao estudo - preocupa-me a falta do ensino presencial, sobretudo de aulas laboratoriais. Estou num curso fortemente ligado à medicina, e não faz sentido fazer o curso em casa quando depois é necessário exercer no mercado de trabalho. Fazer relatórios atrás de relatórios, exercícios em simuladores online, é completamente diferente de trabalhar realmente com as máquinas. Sinto que quando acabar o curso, só saberei a teoria. Não serei apta para trabalhar. (Feminino, 21 anos)

Interferência em projetos pessoais (impossibilidade de ter aulas presenciais, cancelamento do Erasmus) e perda de momentos de convívio (perder eventual contacto com amigos) (Feminino, 21 anos)

Face a estas circunstâncias, que percebem já como sendo de maior duração e cujo fim permanece desconhecido, muitos temem não concluir o curso. A desmotivação e a perceção de insucesso, aliada à falta de condições económicas para prosseguir (porque os pais ou os próprios perderam o emprego) e à antecipada dificuldade na entrada no mercado de trabalho, são as principais causas deste anunciado abandono. Alguns, infetados pelo vírus, referem a dificuldade em estudar devido à doença e às consequências familiares:

Não conseguir concluir os estudos por falta de condições financeiras. (Feminino, 20 anos).

Se consigo acabar o curso... E se conseguir acabar o curso vou arranjar emprego na área em que estou a estudar? (Masculino, 23 anos)

O facto de a economia ser afetada ao ponto de não conseguir arranjar emprego depois de acabar o mestrado. O facto de a empresa que o meu pai gere não ter lucros há um ano devido à pandemia, podendo isso afetar a minha continuidade no meu mestrado e também deterioração do meu nível de vida atual. (Masculino, 24 anos)

Se irei conseguir terminar a faculdade, no momento não consigo estudar por estar doente (Feminino, 23 anos)

Com efeito, e atendendo ao prolongamento situação de emergência, a DGES informou ter aumentado os apoios em bolsas de ação social em 4% face a 2020, tendo ainda aumentado em 18% o número de

beneficiários no programa + Superior, destinado a apoiar estudantes economicamente carenciados na sua deslocação para estudos em regiões de baixa densidade populacional.

Surgem, por outro lado, os que ficam temem não ter competências para exercer a profissão eleita e mesmo verem o seu diploma desvalorizado pelo mercado de trabalho por terem realizado grande parte dos seus estudos durante a pandemia, com a agravante de não terem podido desfrutar da vida académica na sua plenitude:

O que mais me preocupa, para além da saúde dos meus familiares, é o meu percurso académico. Este já é o terceiro semestre de aulas à distância e estou a perder experiências sociais e académicas essenciais ao meu desenvolvimento enquanto pessoa e profissional. (Feminino, 20 anos)

Licenciei-me no zoom e neste momento estou a fazer um mestrado de ensino em geografia para dar aulas a jovens do 3^a ciclo e ensino secundário também no zoom. É frustrante estar a passar por isto tudo atrás de um ecrã quando é algo que precisa de trabalho presencial, prática e técnica real e não virtual. Quais são as garantias que terei quando acabar? Provavelmente serei rotulada de “geração covid”, aqueles que fizeram exames pelo computador e que serão desacreditados pelo mercado de trabalho por falta de equidade. Fora isso, a questão emocional também não facilita, estar a passar os ditos melhores anos da nossa vida em casa não é propriamente fácil e emocionante. (Feminino, 23 anos)

Ainda que esta seja uma amostra relativamente privilegiada, na qual a maioria declara ter condições em casa para estudar e assistir às aulas, o ensino digital supõe recursos materiais e alguma literacia digital na utilização de ferramentas de videoconferência ou de conversação em grupo que nem todos os alunos dominam ou acedem de igual forma:

Estava a pensar realizar um exame depois de estudar uma disciplina que não tive (para pedir transferência para uma Escola Superior), mas com a pandemia não me sinto com ferramentas adequadas para o estudo, nem preparada. Por isso, estou um pouco insegura sobre o futuro profissional nesta área (que apesar de ter sido primeira opção, não forma educadores). Se terei todas as ferramentas necessárias para participar nos grupos de trabalho que irão ser formados para as aulas (não tenho WhatsApp, telemóvel com espaço que permita certas aplicações, gastar dinheiro se precisar de falar com colegas, etc..), visto que numa época normal seria mais fácil de participar, trocar ideias e explicar a situação para arranjar soluções. (Feminino, 20 anos)

No extremo oposto, está a minoria que se declara mais satisfeita com o ensino online, que perceciona como mais conveniente em termos de gestão de tempo, sendo para alguns a única modalidade que

conhecem, pois iniciaram o curso durante a pandemia. Ainda assim, mesmo estes reconhecem estar a perder competências sociais:

Regressar ao ensino presencial o que me obriga a perder bastante tempo em deslocações em transportes públicos sobrelotados. Além disso, temo que seja complicado encontrar estágio de verão e depois estágio final de mestrado. (Masculino, 22 anos)

Preocupa-me a adaptação à realidade pós covid. Já me habituei a esta realidade e talvez por isso esteja a lidar razoavelmente bem com este confinamento. Tenho medo de não conseguir gerir a faculdade sem ser à distância, porque no fundo, deste modo ganhamos mais tempo, e ficamos menos cansados. Não conheço uma realidade de faculdade diferente desta, uma vez que sou caloiira. Preocupa-me também a crise que se aproxima e os impactos nas pessoas e na empregabilidade, que já se refletem, assim como a saúde mental e as possíveis sequelas desta doença em mim. O mesmo acontece com os meus avós, tenho medo de no futuro, já não poder ter muito tempo com eles, ou que lhes aconteça algo e não me possa despedir (Feminino, 19 anos)

Com efeito, e além da preocupação com a saúde mental, as consequências da falta de socialização informam o grande sentimento de perda reportado pelos jovens, referindo ausência de toda a vida académica e de lazer, que permite equilibrar e complementar os momentos de estudo intenso. As praxes, as viagens de finalistas, as festas e as amizades com colegas dificilmente são mantidas à distância, e isso é particularmente gravoso para os que estão no primeiro ano da faculdade. A sociabilidade enquanto competência é cada vez mais valorizada no mercado de trabalho e os próprios jovens temem ter perdido essa capacidade pela obrigação do distanciamento:

Os exames que nos faltam fazer do 1o semestre em abril (no meu caso 3, incluindo um exame prático oral), e o facto de não termos tempo para estudar as 8 cadeiras deste semestre (que são trabalhosas por si só) mais as cadeiras que temos para fazer ainda... E quando é que posso estar normalmente com os meus amigos e aproveitar a vida académica com todas as suas tradições... (Feminino, 20 anos)

Acima de tudo, tenho enormes receios de como as coisas vão ser no que toca à interação social e às minhas motivações. Sinto que, infelizmente, estamos a entrar aos poucos num estado de coma, onde a nossa existência só é materializada por uns contactos esporádicos pelo zoom ou uns passeios higiénicos ao sol. Para além disso, sinto-me cada vez menos motivado, como se a pandemia fosse demorar tanto tempo que nenhum plano próximo fizesse sentido ser realizado. (Masculino, 24 anos)

Prolongamento do estado de emergência, de modo a afetar a situação académica (proibição de aulas presenciais) Agravamento do declínio de capacidades de socialização/relação (Masculino, 22 anos)

Se vou ou não poder aproveitar o meu ano de caloiira. Custa-me muito pensar que estou a "perder" um dos anos mais importantes da minha vida. Meio que já me habituei ao ensino online e à parte letiva, mas faz-me muita falta o convívio e a parte divertida da universidade. Fico mesmo triste quando penso que muito provavelmente não vou ser praxada nem vou conhecer tantas pessoas como teria

conhecido. Felizmente, já tenho um grupo de amigos da universidade, mas a verdade é que não conheço metade da minha turma (somos 40 alunos) e isso entristece-me. Espero mesmo que neste segundo semestre (lá para abril) já esteja tudo mais calmo, que saiba um pouco mais à normalidade e que me consiga sentir mais como uma estudante universitária. (Feminino, 19 anos)

Saúde, a minha formação na faculdade e as experiências internacionais que estava super entusiasmada para e que me iriam acrescentar imenso ao currículo e mesmo em desenvolvimento pessoal. Também me preocupo com as experiências que tenho vindo e ainda vou perder como uma rapariga de 18 anos, que são aquelas experiências que ficam para recordar e já não vou ter oportunidade, baile, viagem de finalistas, inter-rail, praxes e conhecer novas pessoas a sério. (Feminino, 19 anos)

As falhas que estou a ter a nível curricular já que estou num curso com grande componente laboratorial que estou a perder. Tenho medo que isso me prejudique a nível profissional. Além disso, estou a perder grande parte da vida académica e as partes boas de ser estudante universitário, ficando só a parte menos boa: estudar e exames (Feminino, 21 anos)

Há um sentimento de perda dos melhores anos da vida, aguçado pela consciência dos anos que não voltam e pela desesperança ao olhar o futuro; como diz uma das participantes, sente que passou de “criança a adulta” sem ter tido a oportunidade de se divertir na plenitude física e civil da sua maioridade:

O tempo passa, e nunca mais retorna. E sendo jovem penso sempre que é o agora ou nunca, mas a verdade é que perdi um ano que seria dos anos mais felizes da minha vida. Um ano que me foi cortado a meio. A partir de março, não tive mais o meu 12º Ano e passou tudo tão rápido que senti que entrei logo na faculdade e foi uma pressão e dificuldade imensa. Não fui aos festivais de verão a que os meus pais finalmente me deixavam ir, viagem de finalistas, baile de finalistas, praia com amigos que também já tinha permissão, não tive praxe, não tive festas da faculdade. Estes anos não me retornam. Estou a crescer e neste momento é esse o meu medo: as preocupações que a partir de agora me irão surgir, a vida efémera, que não volta atrás. Quando entramos em confinamento tinha 17 anos e neste momento vou fazer 19. Sinto que ainda tenho 17 e que ainda não assimilei o que aconteceu. Mas até que ponto é que sou digna de falar assim quando milhares de pessoas perderam a sua vida e quando médicos, enfermeiros, profissionais de saúde estão todos os dias a lutar para que tudo isto passe igualmente para todos. (Feminino, 19 anos)

Preocupa-me essencialmente não viver a minha adolescência, não estar com amigos, sair, divertir-me, festas, festivais, até convívios que antes seriam "normais". Parece que passei de criança a adulta. (Feminino, 19 anos)

6.4. Em suma: estudantes em tempos pandémicos

A análise das perceções **dos jovens estudantes (16-24 anos)** acerca do ensino remoto e, de uma forma geral, do impacto da pandemia na sua condição presente e futura veio evidenciar algumas tendências que importa sublinhar.

Para os estudantes inquiridos, o ensino remoto posto em prática por força da imposição do dever cívico de recolhimento, em substituição do ensino presencial, não constitui solução que agrade à maioria: **76% dizem-se pouco satisfeitos com a frequência das aulas a partir de casa.**

Um ano depois da eclosão da COVID-19, a duração do tempo pandémico, com as inúmeras restrições que comporta, parece estar a agravar as dificuldades em lidar com os seus efeitos, por parte dos jovens.

Dificuldades em lidar com as tarefas **do presente**, por um lado. A condição de estudante está a ser afetada pela passagem ao ensino remoto, não só porque gera menor motivação para os estudos, maior cansaço provocado por horas em frente ao ecrã, dificuldades pedagógicas acrescidas na transição para o ensino superior; mas também porque deste modo esta condição vê-se amputada das experiências conviviais e de descoberta – dos outros e do mundo – que a vida estudantil extra-aulas também comporta. Neste caso, a entrada no ensino superior, que inclui uma gama de experiências e ritos de passagem que só a co-presença permite usufruir em pleno, é percecionada como particularmente dececionante para os que a ele acedem em tempos de pandemia.

Não obstante, alguns estudantes apontam **certas vantagens ao ensino remoto**, que se prendem com: a criação de uma rotina de trabalho e ocupação útil do tempo em casa; a economia de tempo e dinheiro que a ausência de deslocações em transportes proporciona; um método de ensino que, na ótica de alguns, é mais exigente em termos de disciplina e organização requerida ao estudante.

Por sua vez, os jovens estudantes expressam também certas **preocupações em relação ao futuro**. No inquérito são referidas questões mais especificamente académicas - como a (menor) qualidade do ensino atribuído ao ensino remoto; a ausência de aulas práticas em cursos em que constituem componente crucial; o tipo de avaliação utilizada, considerada injusta e mais prejudicial para os alunos; a suspensão de planos de mobilidade Erasmus acalentados; a perda de competências de sociabilidade, por força do ensino à distância - tudo situações que criam desmotivação, potencial insucesso e incerteza face ao prosseguimento dos estudos no futuro. A estas preocupações somam-se outras, que se referem aos impactos da pandemia no médio ou longo prazo: o receio de uma eventual desvalorização dos estudos realizados à distância (a “geração COVID”), por parte dos empregadores e, nessa medida, a antecipação de maiores dificuldades no acesso ao mercado de trabalho.

7. Bem-estar e experiências vividas da doença COVID-19

O principal objetivo desta secção é explorar as experiências vividas dos inquiridos infetados pelo coronavírus ao longo do último ano. Procura-se perceber o impacto do diagnóstico da doença no bem-estar físico, social e psicológico das pessoas, baseando a análise numa pergunta aberta, qualitativa, que lhes pedia para descreverem a sua experiência da doença, o que foi mais difícil, o que sentiram, como reagiram.

Partimos da seguinte hipótese: em contexto de pandemia global, com impactos dramáticos na vida quotidiana e na saúde das populações afetadas, a experiência da doença, mesmo com sintomas ligeiros, terá sempre significados e consequências que refletem a vivência de uma ameaça invisível e imprevisível, bem como o impacto de uma estratégia de emergência de saúde pública que impôs restrições e medidas duras de confinamento e de distanciamento social. Para além de acentuar o sentimento de vulnerabilidade e incerteza, importa perceber se a vivência da doença acentua as ligações entre a ameaça pandémica e o medo, alimentando uma cultura ontológica de ansiedade (Giddens, 1991; Crawford, 2004) e de insegurança existencial (Bauman, 2007).

7.1. Inquiridos infetados e não infetados: alguns dados

Os inquiridos que foram infetados pela COVID-19 ao longo do último ano representam **6,3% (390 pessoas) da amostra total**. Se compararmos o perfil sociodemográfico destes inquiridos com aqueles que afirmaram nunca terem estado infetados, destacam-se as seguintes características: uma sobrerrepresentação nos escalões etários dos 16 aos 24 e dos 35 aos 44 anos (8.5% e 7.9%, respetivamente), nas pessoas a viver com menores (8.6% face a 6.3% na amostra total) e naquelas que, na condição perante o trabalho, estão a estudar (7.7%), a trabalhar num regime misto (7,4%) ou se encontram em situação de vulnerabilidade laboral (despedidos/as, em *layoff* ou férias forçadas) (8.4%). Não existe nenhuma associação significativa com as variáveis sexo, escolaridade e rendimento. No entanto, se compararmos os impactos sociais da pandemia nas pessoas que estiveram infetadas e naquelas que nunca estiveram infetadas, verifica-se que:

- É entre os inquiridos que estiveram infetados que se observam **níveis mais baixos de confiança** em todos os decisores e organismos políticos, à exceção do poder local e dos profissionais do sistema nacional de saúde;

- É também dentro do grupo de inquiridos que estiveram infetados que encontramos uma maior proporção de pessoas que referem um **aumento da frequência de conflitos familiares** (31.8% face a 25.1% na amostra total);
- Comparando os níveis de bem-estar nestes dois grupos, constata-se que os inquiridos que estiveram infetados com a COVID-19 estão mais comprometidos **em termos de bem-estar psicológico**, nomeadamente, com mais sintomas de ansiedade, queixas psicossomáticas, perturbações do sono e maior irritabilidade;
- Não há diferenças significativas em termos de impactos materiais e financeiros. As principais diferenças situam-se ao nível dos impactos subjetivos e relacionais.

7.2. Experiências vividas: uma análise exploratória

São várias as expressões e os significados que as pessoas associam à experiência de ter ficado doente com a COVID-19. Para além de referirem o impacto da própria doença (o cansaço, as dores, a tosse, as tonturas, os enjoos, a perda de olfato e paladar, o aperto no peito, as dificuldades em respirar, a pneumonia, a falta de concentração, o *fog* cerebral, a perda da noção do tempo e da identidade, a perda de capacidades motoras e outras durante a hospitalização), a maioria diz que foi uma experiência “complicada”, “difícil” ou “dura” e salienta, a este respeito: o “desgaste emocional” relacionado com problemas de ansiedade, angústia, medo/receio ou mesmo “pânico” (de infetar os outros e do evoluir da doença); o problema da privação relacionado com o “isolamento/ter de ficar fechado ou trancado”; o stress e as tensões relacionais (dependência excessiva dos outros, culpabilização por ter sido o “infetante”, conflitos ou fragilização das relações familiares). Em contexto de pandemia, a própria palavra “infetado/a” não é uma palavra neutra e adquire, para os inquiridos, um significado mais gravoso e pesado, “assustador” mesmo. Como diz uma inquirida, *“A palavra infetado tem um peso muito grande. A nível psicológico sentimo-nos uns monstros que não podemos tocar em nada ou ninguém. A saúde mental regride muito. Temos muito medo por nós e pelo nosso agregado familiar. Porque é uma doença desconhecida e não sabemos como o corpo reage. Mesmo quando os sintomas são ligeiros. O isolamento é difícil e os humanos são animais que vivem uns com os outros. Falta a socialização...”* (Feminino, 40 anos).

As experiências diferem, no entanto, não só em função da gravidade da doença (sintomas ligeiros ou graves) mas também em função da idade e do contexto familiar e profissional. Para algumas pessoas, sobretudo as mais jovens e com sintomas muito ligeiros, as experiências podem ser pouco marcantes, semelhantes a uma gripe ligeira e sem consequências significativas ou percecionadas enquanto tal. São inquiridos que salientam que, em geral, foi “tudo normal e tranquilo”:

“Acho que não me posso queixar muito pois só tive um dia com dores de cabeça e não tive de estar isolada em casa, pois os meus pais e irmãos também estavam infectados” (Feminino, 19 anos)

“Apenas tive perda de olfato, de resto nada, tudo normal e tranquilo” (Masculino, 23 anos)

“Foi como uma gripe normal, um pouco mais forte... Como ficamos todos infectados ao mesmo tempo em casa, não houve assim muitas restrições...” (Masculino, 19 anos)

“os meus sintomas foram perda de olfato, paladar e obstrução nasal durante sensivelmente 3 semanas, não precisei de assistência médica em nenhum momento. De uma maneira geral senti-me tranquila com a situação. Vivo sozinha, o que me custa mais é trabalhar a partir de casa, o confinamento, não conviver com nenhum familiar nem amigos...” (Feminino, 33 anos)

“Praticamente assintomática, não senti” (Feminino, 60 anos)

Mas a experiência mais comum é a de uma vivência “complicada”, “difícil” ou “dura, independentemente da gravidade dos sintomas (ligeiros ou graves, com ou sem hospitalização). A vivência difícil está associada a quatro problemas principais: sentimentos de ansiedade/stress/angústia, o isolamento e a solidão (ficar fechado num quarto, não poder sair, o que por vezes é descrito como uma “prisão domiciliária”), o medo (de infectar outros, do que poderá acontecer e do escalar dos sintomas), as tensões familiares.

Eis o que nos contam alguns inquiridos/as mais novos/as (18-34 anos):

“Foi muito complicado, muitas dores, o isolamento total, é por algo que não quero voltar a passar” (Masculino, 18 anos)

“Senti muita ansiedade e nervosismo. Senti que afetou a minha família, uma vez que tínhamos todos medo do que poderia acontecer. A minha mãe também ficou infectada, felizmente só teve de levar oxigénio uma vez...” (Feminino, 19 anos).

“O mais difícil foi manter a minha saúde mental enquanto estava em isolamento total no meu quarto (Masculino, 18 anos).

“os sintomas predominantes foram dores de cabeça fortes, dores musculares e corporais, cansaço, tonturas...O mais difícil foi o stress de estar a partilhar casa com uma pessoa que teve que ficar em isolamento por minha causa; o facto de ter de partilhar a única casa de banho, o inconveniente que causei aos outros, por ter de deixar o trabalho repentinamente, e por ter afetado o dia a dia do colega de casa. O peso da responsabilidade de poder ter infectado alguém...” (Masculino, 25)

“tive alguns sintomas mais acentuados, como por exemplo tosse, dores de cabeça e de garganta e devido a tudo isso sentia muito sono, estava constantemente a dormir. Afetou bastante o ambiente

familiar, pois todos cá em casa tiveram de cumprir o isolamento de 15 dias e o meu padrasto esteve constantemente a culpar-me por isso” (Feminino, 20 anos)

Alguns fatores agravam estas vivências mais difíceis dos inquiridos/as mais novos, em particular o quarto e a casa onde ficam em isolamento, ou o facto de os sintomas se prolongarem no tempo:

“O mais difícil foi a gestão do espaço, uma vez que vivo numa habitação com 2 quartos e todos os 4 elementos do meu agregado familiar ficaram infetados, o único problema foi ter acontecido em alturas diferentes, pelo que o espaço era muito reduzido e quase inexistente” (Feminino, 20 anos).

“Foi muito difícil o emocional. Era necessário testar até dar negativo e só ao fim de dois meses testei negativo. Neste sentido, fiquei 2 meses fechada em casa... fiquei sem olfato, muitas dores de cabeça e dores nas mamas. Não precisei de cuidados médicos à exceção de algum apoio psicológico...” (Feminino, 22 anos).

“Foi muito difícil. Eu tive covid vivendo na mesma casa da minha mãe e da minha irmã. A casa onde vivo é um T2. A princípio vivia apenas com a minha mãe, mas devido a problemas financeiros, a minha irmã de 36 anos teve que vir viver connosco. Temos apenas um WC. A minha irmã e eu dormimos no quarto na cama de casal e a minha mãe dorme no quarto com a cama single. Quando soube que estava positiva, tranquei-me imediatamente no quarto da minha mãe (cama single). A minha irmã passou a dormir na sala (porque também podia estar infetada). Foi muito complicado por várias razões... porque tive problemas graves de ansiedade e não conseguia dormir por causa disso e pelo peso na consciência a achar que poderia ter passado covid à minha mãe e irmã. Cada vez que eu ia ao wc, elas tinham de desinfetar a wc TODA, desinfetar os meus pratos etc. portanto uma pessoa sente-se muito mal de estar a dar esse trabalho todo, tendo elas que fazer tudo isto e ao mesmo tempo estarem em teletrabalho o dia todo (porque felizmente estavam negativas). O quarto onde eu estava tem 4mx2m e está virado a norte portanto eu não recebia sol nem conseguia sequer fazer exercício ou mexer-me quase. Tive muitas dores de cabeça, corpo e costas, tinha tantas dores nas costas que quase me faltava o ar. Mas só estive 3 dias assim. Depois fiquei apenas sem olfato e sem paladar. Foi muito difícil principalmente pela dificuldade em ter calma e não conseguir descansar nada. A minha mãe e a minha irmã discutiam muito e eu sentia-me mal por isso também...” (f, 33 anos).

Para os estudantes e os que tentam continuar a trabalhar a partir de casa, um problema adicional: conseguir manter um ritmo de trabalho, ser produtivo, concentrar-se, não faltar às avaliações:

“Estive sempre assintomática. Fiz o teste no contexto de um surto no centro de saúde onde estou a estagiar... Não me afetou a nível da faculdade porque não iria ter estágio nessa altura. Mas foi difícil manter um ritmo e ser produtiva. E à medida que o tempo se ia prolongando iam começando a crescer

as tensões com quem cuidava de mim (sobretudo com a minha irmã, que já não é uma relação fácil)...”(f, 23 anos).

Os testemunhos de inquiridos/as de outros grupos de idade, acima dos 35 anos, falam em geral de experiências projetadas para maiores dificuldades no seu tratamento e recuperação, para a amplitude das suas repercussões na família e no trabalho e para uma consciência mais aguda sobre os seus impactos na saúde mental:

“Foi muito difícil, tive muito receio de contagiar a família e muito medo do agravamento da doença. Estive mais de um mês limitada (2 testes positivos) e ainda hoje sinto as sequelas” (fFeminino, 45 anos)

“Situação geradora de enorme ansiedade: marido internado, outros familiares infetados (sogra de 87 anos), medo do que poderia acontecer visto os fatores de risco, idas ao hospital por problemas respiratórios” (Feminino, 55 anos)

“Foi duro e extremamente complexo, sobretudo manter as regras de distanciamento dos filhos. Tive sintomas moderados, mas alguns ainda persistem, embora estejam mais ligeiros, mas retiraram-me para já a plenitude respiratória anterior à contaminação” (Masculino, 40 anos).

“Estive 31 dias de baixa com muitos sintomas. Fiz sempre a recuperação em casa embora tenha ido ao hospital fazer exames por suspeita de pneumonia. Tive acompanhamento médico quase diário. Na altura fiz isolamento na sala, apenas saindo para ir à casa de banho que se situava ao lado. O mais difícil, para além de superar a doença (muitas dores, tonturas, quebra de tensão, tosse, enjoos, perda de olfato, aperto no peito e dificuldade em respirar...) foi o aspeto psicológico. Na altura as minhas filhas fizeram teste. Uma estava positiva, a outra teve teste inconclusivo (deduzimos estar já no fim da doença). A filha positiva na altura estava em casa do namorado e fez o isolamento lá. Eu fiz o isolamento em casa e no início apenas tinha a ajuda da outra filha e isso não foi fácil de gerir. Também não foi fácil gerir a parte psicológica relacionada com a profissão. Como educadora, a minha sala ficou isolada e mexeu com o funcionamento da instituição. Senti-me muito mal por isso...” (Feminino, 54 anos)

“Foi muito duro. Tive febre alta durante alguns dias, muitas dores musculares, tosse intensa... E pior do que tudo, ainda hoje sinto um cansaço extremo. Há cerca de um mês e meio que estou de baixa... Fui encaminhado para as urgências, onde recebi oxigénio. A pior sensação é estarmos mal e não sabermos se vamos melhorar ou não porque os médicos pouco podem fazer” (Masculino, 35 anos)

“Foi complicado. Foi logo em março de 2020, tudo novo. Muita ansiedade” (Masculino, 41 anos)

“Foi complicado em termos logísticos porque no agregado familiar estivemos todos com Covid, e durante 21 dias não pudemos sair de casa. A relação familiar ficou comprometida porque estivemos

todos fragilizados e sem paciência para com os restantes. Foi o pior. Em relação à saúde, não tivemos mais do que uma gripe muito forte, passou” (Feminino, 52 anos)

Este agravar da experiência é ainda mais saliente para aqueles que tiveram eles próprios ou familiares próximos em perigo de vida ou que faleceram. Eis o testemunho de uma professora (50 anos) que teve de lidar com o falecimento do pai, que ela própria contagiou:

“Contraí o COVID 19 no exercício das minhas funções como docente e tive febres altas durante uns dias, depois muitas dores no corpo e falta de apetite, não perdi o paladar nem o olfato, mas a falta de apetite era uma constante. Foram dias muito difíceis e como sou doente de risco asmática, tive receio de ter um ataque de asma (...). Mas o mais difícil foi o meu pai que teve contacto comigo e após 5 dias começou a ter sintomas e veio a confirmar-se que também tinha o COVID 19. Foram dias muito difíceis para mim e para o meu pai, porque não podíamos dar assistência um ao outro. O meu pai acabou por ser hospitalizado e faleceu com COVID 19, facto este que me marcou profundamente, estando a ser medicada e de baixa médica. Foi um grande choque para mim e para a família, pois nada pudemos fazer para evitar o sucedido” (Feminino, 50 anos)

As dificuldades também podem ser agravadas e conduzirem a uma experiência de “caos” quotidiano, não só devido à existência de outros problemas de saúde, mas também por estarem todos doentes no agregado familiar (nuclear a alargado), o que dificulta a realização das tarefas domésticas e a prestação de cuidados a familiares idosos a viver noutras casas:

“Foi horrível, o meu marido durante 5 dias ia para o hospital e vinha para casa porque os desmaios não pareciam estar associados ao COVID, até que fizeram o teste depois de ele tanto insistir e ficou nos cuidados intensivos porque tem problemas de coração. Eu testei 2 dias depois e deu positivo. Senti muitas dores articulares e febre. Fiquei em casa em isolamento com quatro familiares idosos (pais, sogros) cada um em sua casa a necessitarem de apoio de todo o tipo devido à cuidadora diária que também ficou infetada e eu sem poder acudir. Estava instalado o caos devido à falta de compras e alimentos e outros cuidados como anteriormente referi (estava a ser seguida pela fisioterapia depois de uma queda/fratura do fémur). Contactei todos os serviços que podiam fazer a entrega da alimentação e medicação. Passado 28 dias o meu marido teve alta e veio para casa muito abatido e ainda positivo. Eu melhorei rapidamente, exceto as dores e rigidez muscular, as consultas quando havia era por telefone devido a problemas respiratórios. Com tudo isto fiquei muito destabilizada a nível da saúde e muito abalada mentalmente” (Feminino, 56 anos)

A hospitalização é, também, uma experiência que não se esquece e com sequelas físicas e psicológicas difíceis de abordar num inquérito online. Tão graves que a maioria dos inquiridos/as que estiveram hospitalizados limitaram-se a escrever/descrever a sua experiência em muito poucas palavras: “Cansaço extremo, dificuldade respiratória, medo, crise de ansiedade nos primeiros dias após a saída do hospital” (Masculino, 55 anos); “pneumonia, semana e meia no hospital” (Masculino, 58 anos).

7.3. Em suma: a experiência da doença COVID-19

A análise exploratória das experiências vividas da COVID-19 permite-nos concluir que existem sequelas e vulnerabilidades variadas e profundas. A seguir às da própria doença, a sequela mais referida e preocupante, pela abrangência e pelas implicações que poderá ter a longo prazo para os indivíduos, as famílias e a sociedade portuguesa no seu conjunto, são as sequelas psicológicas. Cientes desse impacto, alguns inquiridos até sugerem que o próprio vírus infeta as pessoas com angústia, incerteza, desistência, tristeza:

*“Perda da noção do tempo. Duas semanas que pareceram meses arrastados. A incapacidade para pensar noutra coisa que não o vírus e a doença impedem-nos de projetar o que quer que seja. Ou aceitamos sem resistir para poupar energias, ou desistimos porque as forças nos abandonam. O cansaço é grande. É certo que a angústia do desconhecido e a incerteza de como poderão evoluir os sintomas nos fazem vacilar. A saturação das notícias transmitidas, a dificuldade de concentração, o corpo a pedir descanso absoluto, levam-nos a pensar que a viagem vai ser longa e que as forças podem fraquejar. A tristeza que nos invade é, por vezes, insuportável. **Apostaria que este vírus tem na sua constituição um gene associado a uma tristeza profunda, que nos abala em lugares de nós que nem sabíamos existirem**” (Feminino, 58).*

Por outro lado, não podemos deixar de notar que estes testemunhos escritos, solicitados através de um inquérito online, são muito provavelmente um indicador preliminar e demasiado breve de tudo o que as pessoas e as famílias sofreram e das sequelas que ficaram e ficarão ainda por muito tempo. Fica também por analisar o trauma dos que passaram semanas ou meses internados ou em coma, bem como as experiências vividas dos profissionais de saúde que cuidaram destes doentes.

8. Esfera política

Nesta secção debruçamo-nos sobre os níveis de confiança dos inquiridos na resposta política à pandemia na figura de vários decisores, cargos e instituições, mas também na atribuição de responsabilidade individual (cidadãos) e política (decisores) pela situação epidémica que se atravessa na altura da aplicação do inquérito. Relembramos que à data de recolha dos dados (entre 11 e 25 de Fevereiro de 2021), o número médio de novas infeções diárias rondava os 1800 e o número de óbitos situava-se à volta das 100 mortes diárias.

8.1. Confiança na resposta política à pandemia

Uma maioria expressiva dos inquiridos afirma ter “muita” ou “alguma” confiança (por oposição a “pouca” ou “nenhuma”) nas respostas dadas à pandemia pelos profissionais do SNS (Figura 14), Presidente da República (Figura 10), Ministra da Saúde (Figura 12), Diretora-geral da Saúde (Figura 12) e, em menor expressão, na resposta do poder local (Figura 15) e do Primeiro-Ministro (Figura 11). Contudo, como esta amostra não é representativa da população portuguesa, torna-se mais relevante observar a que fatores está associada uma maior ou menor confiança depositada nos detentores destes cargos políticos.

As dificuldades económicas são um desses fatores relevantes: **a confiança dos inquiridos diminui à medida que declaram sentir maiores dificuldades em viver com o rendimento que auferiam antes da pandemia.** O padrão de respostas encontrado é transversal a todas as instituições e figuras/cargos analisados, ou seja, as dificuldades económicas sentidas pelos inquiridos afetam a sua confiança quer na resposta das instituições políticas quer de instituições de cariz não político como os “profissionais do SNS”.

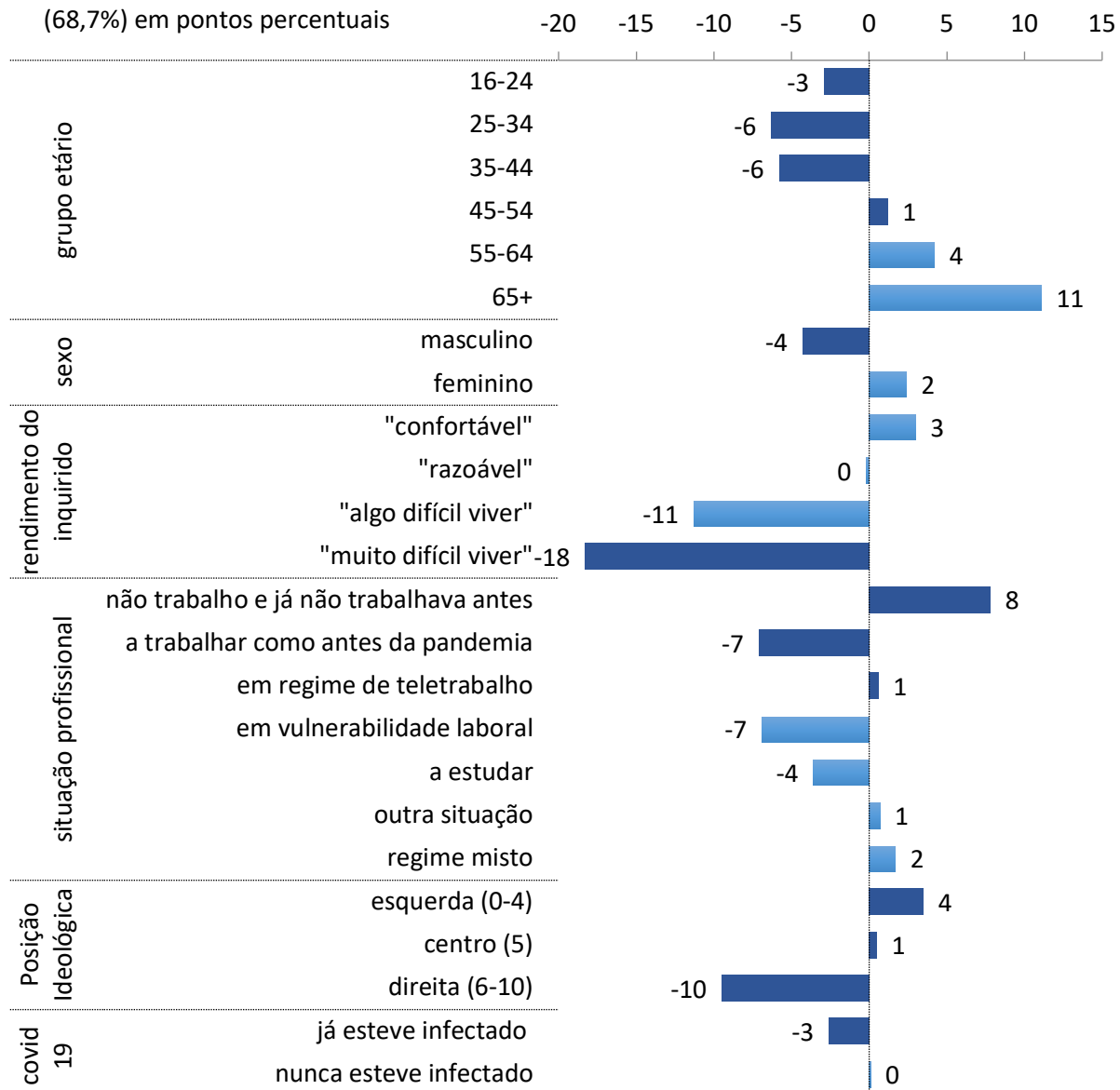
Entre os inquiridos que se posicionam ideologicamente à direita, a proporção daqueles que dizem confiar nos decisores políticos é mais baixa, especialmente no que toca à Diretora-Geral de Saúde, à Ministra da Saúde e ao Primeiro-Ministro.

Também, de forma genérica, são os indivíduos que reportaram já ter tido COVID-19 que expressam menor confiança nestas instituições, principalmente na Diretora-Geral de saúde e Ministra da tutela. Finalmente, são também os homens e os jovens que expressam menor confiança nestas instituições, embora tal padrão seja mais difuso.

O padrão de respostas sobre a confiança na resposta à pandemia da Diretora-geral da Saúde (Figura 13), nos profissionais Serviço Nacional de Saúde (Figura 14), na Ministra da Saúde (Figura 12) ou no poder local (Figura 15) é um pouco distinto do que se encontra nos casos anteriores. Por um lado, a associação estatística com o sexo desaparece em alguns destes casos. Por outro lado, a associação estatística entre a idade dos inquiridos e a confiança é menor ou desaparece por completo. Por outras palavras, na amostra, quando olhamos especificamente para estas instituições, a confiança dos inquiridos torna-se mais difusa do ponto de vista sociodemográfico, ou seja, não são aqui visíveis diferenças assinaláveis entre mais velhos e mais jovens ou entre homens e mulheres na confiança que depositam nestas instituições em particular.

Figura 10. Está "muito" ou "algo" confiante na resposta do Presidente da República

Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (68,7%) em pontos percentuais

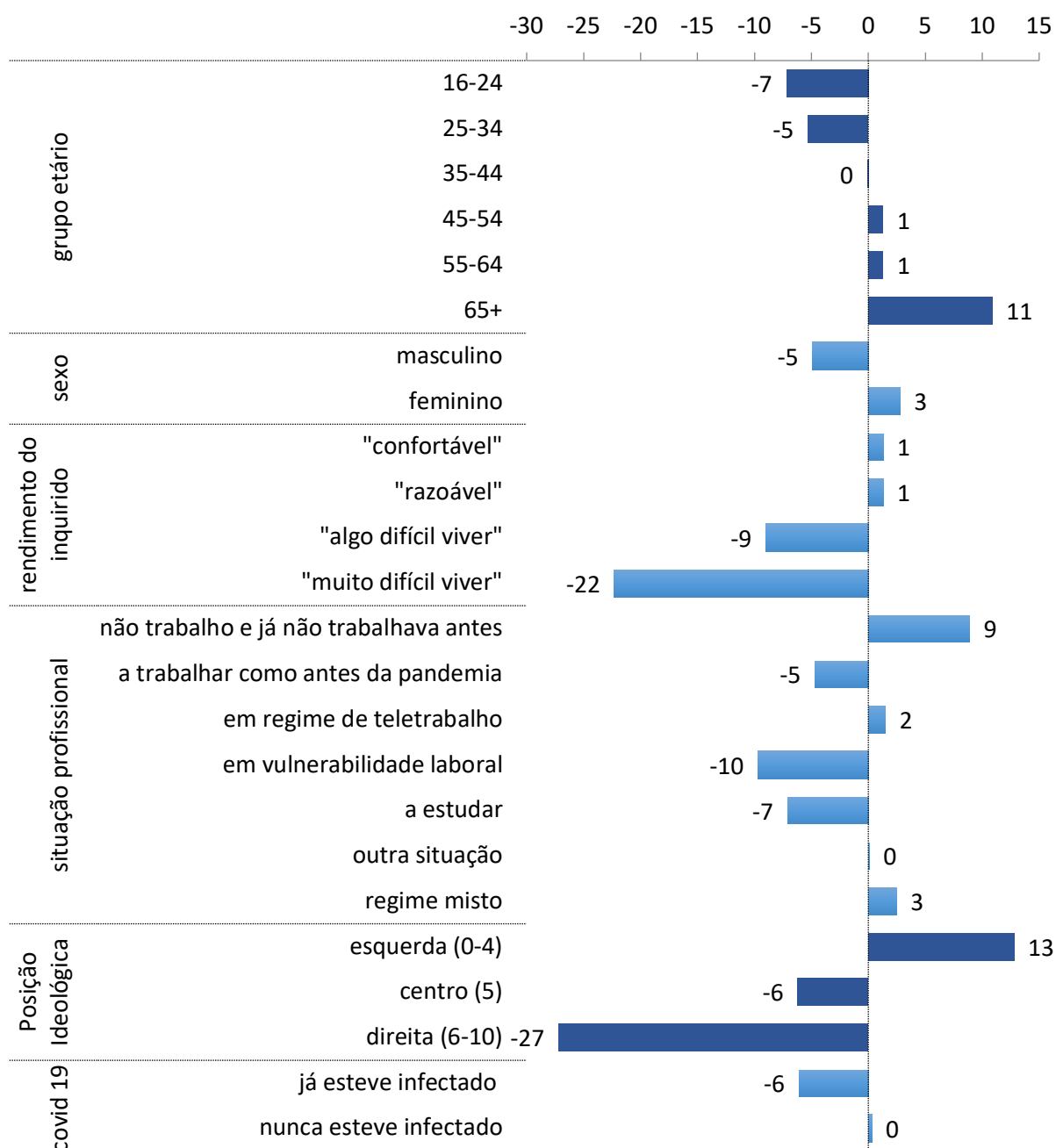


Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

Figura 11. Está "muito" ou "algo" confiante na resposta do Primeiro Ministro

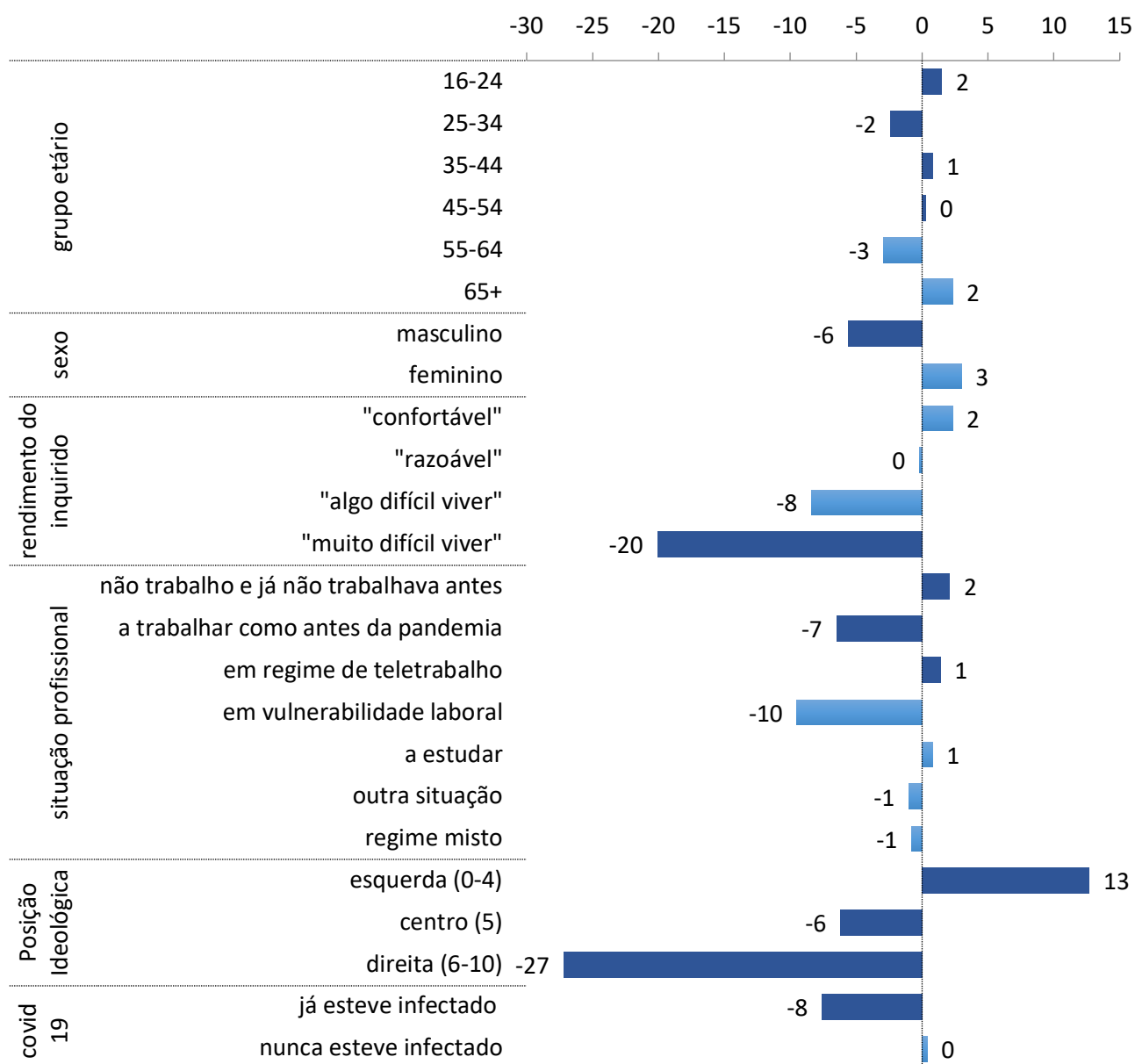
Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra

(58,7%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

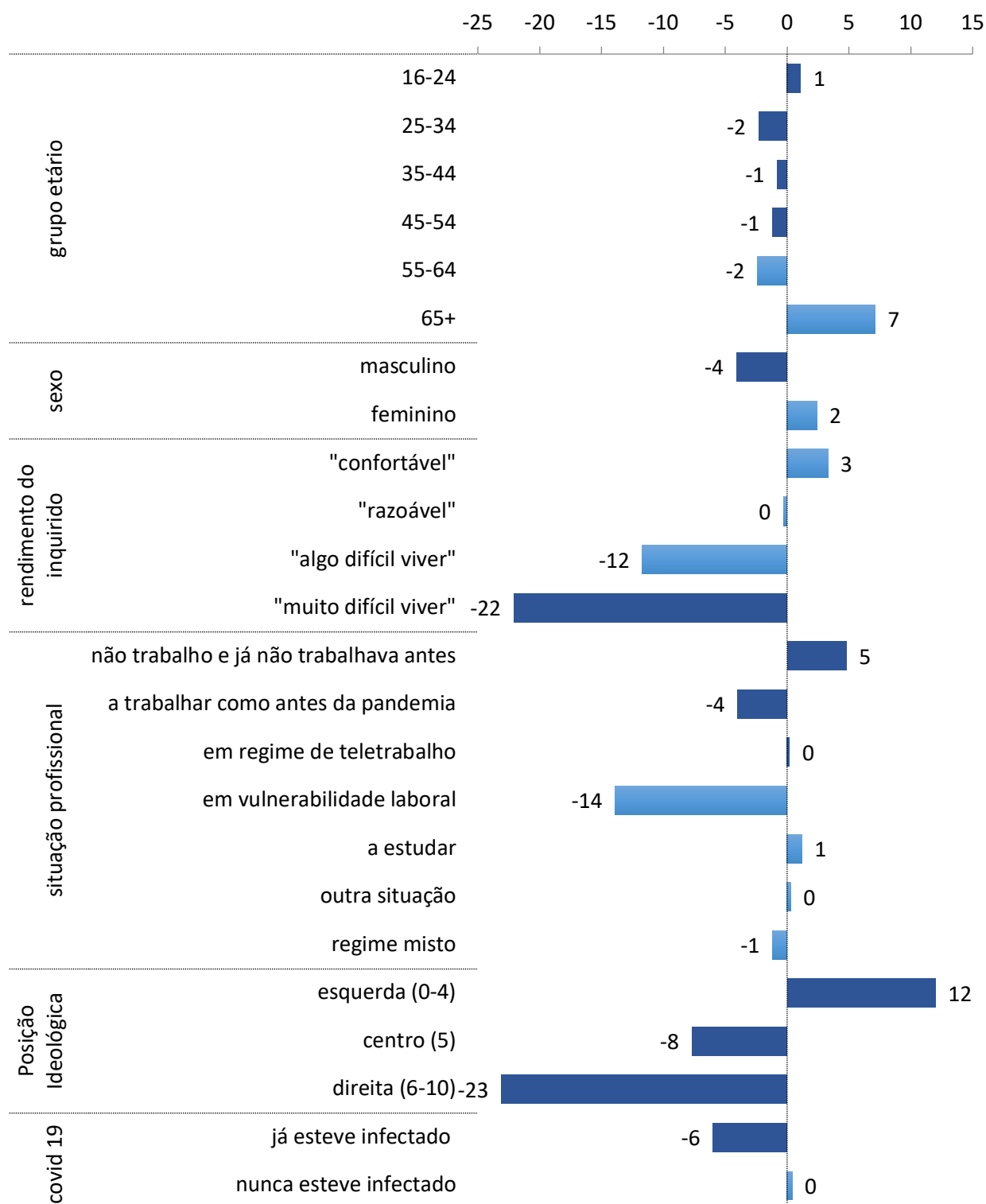
Figura 12. Está "muito" ou "algo" confiante na resposta da Ministra da Saúde
Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (65,4%)
em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

Figura 13. Está "muito" ou "algo" confiante na resposta da Directora-Geral da Saúde

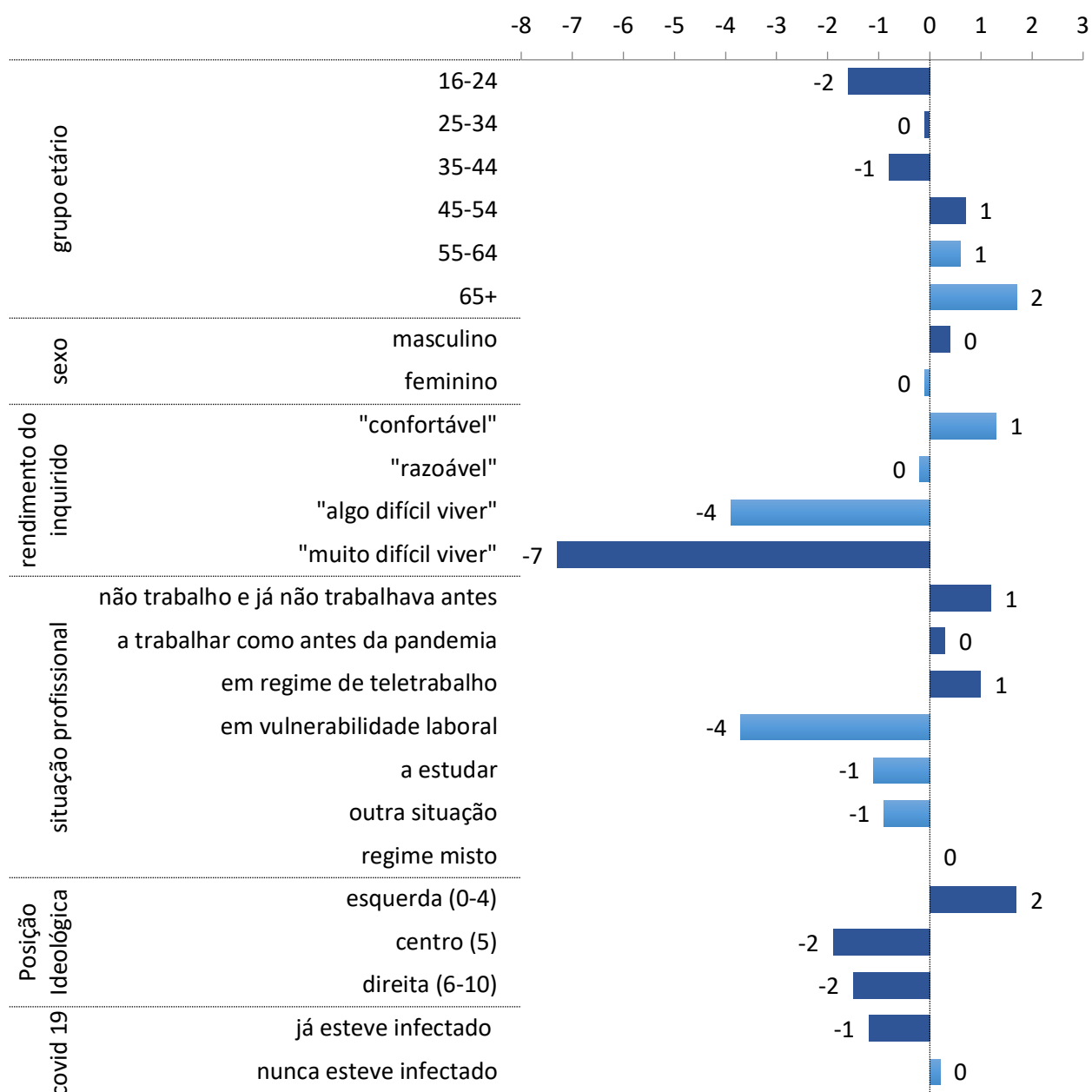
Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (61,8%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

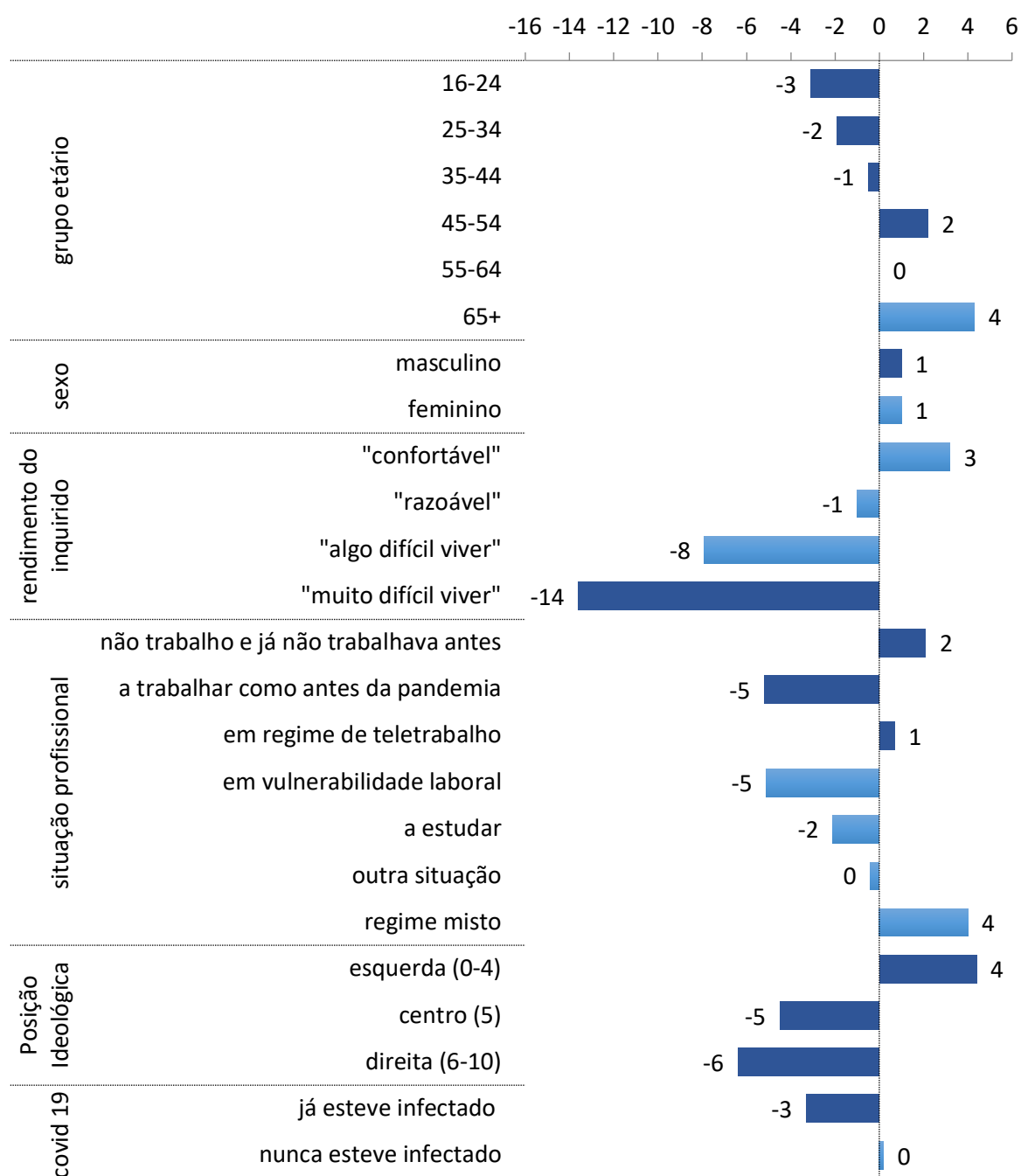
Figura 14. Está "muito" ou "algo" confiante na resposta dos profissionais do SNS

Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (94,6%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

Figura 15. Está "muito" ou "algo" confiante na resposta do Poder Local
Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (41.5%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

8.2. Atribuição de responsabilidade individual vs. política

Esta subsecção debruça-se sobre a atribuição de responsabilidade política e individual relativamente à situação epidémica do país (número de infeções e óbitos) no momento da aplicação do inquérito, a qual era bastante grave.

Pretende-se compreender em que medida os inquiridos consideravam que os responsáveis pelo estado da situação pandémica na altura eram os cidadãos e/ou os decisores políticos. Por outro lado, importa saber qual o perfil sociodemográfico daqueles que imputam uma maior responsabilidade aos cidadãos do que aos decisores políticos e vice-versa, bem como os impactos causados pela pandemia que possam explicar os diferentes níveis de atribuição de responsabilidade. Para tal, baseámo-nos nas respostas dos inquiridos a duas perguntas:

“Neste momento, o número de infeções e de óbitos é muito elevado.

*Em que medida é que acha que os **decisores políticos** são responsáveis pelo estado da situação epidémica atual (número de infeções e óbitos) em Portugal? (utilize a escala de 0 a 10, onde 0 significa "nada responsáveis pelo estado da situação epidémica" e 10 significa "totalmente responsáveis pelo estado da situação epidémica")*

*E em que medida é que acha que os **cidadãos** são responsáveis pelo estado da situação epidémica atual (número de infeções e óbitos) em Portugal? (utilize a escala de 0 a 10, onde 0 significa "nada responsáveis pelo estado da situação epidémica" e 10 significa "totalmente responsáveis pelo estado da situação epidémica")*

Em função dessas respostas, os inquiridos foram classificados em três categorias: 1) inquiridos que atribuem maior responsabilidade individual do que política (59%); 2) inquiridos que atribuem maior responsabilidade política do que individual (21%); e 3) inquiridos que atribuem igual responsabilidade individual e política (20%).

8.2.1. Maior responsabilidade individual do que política

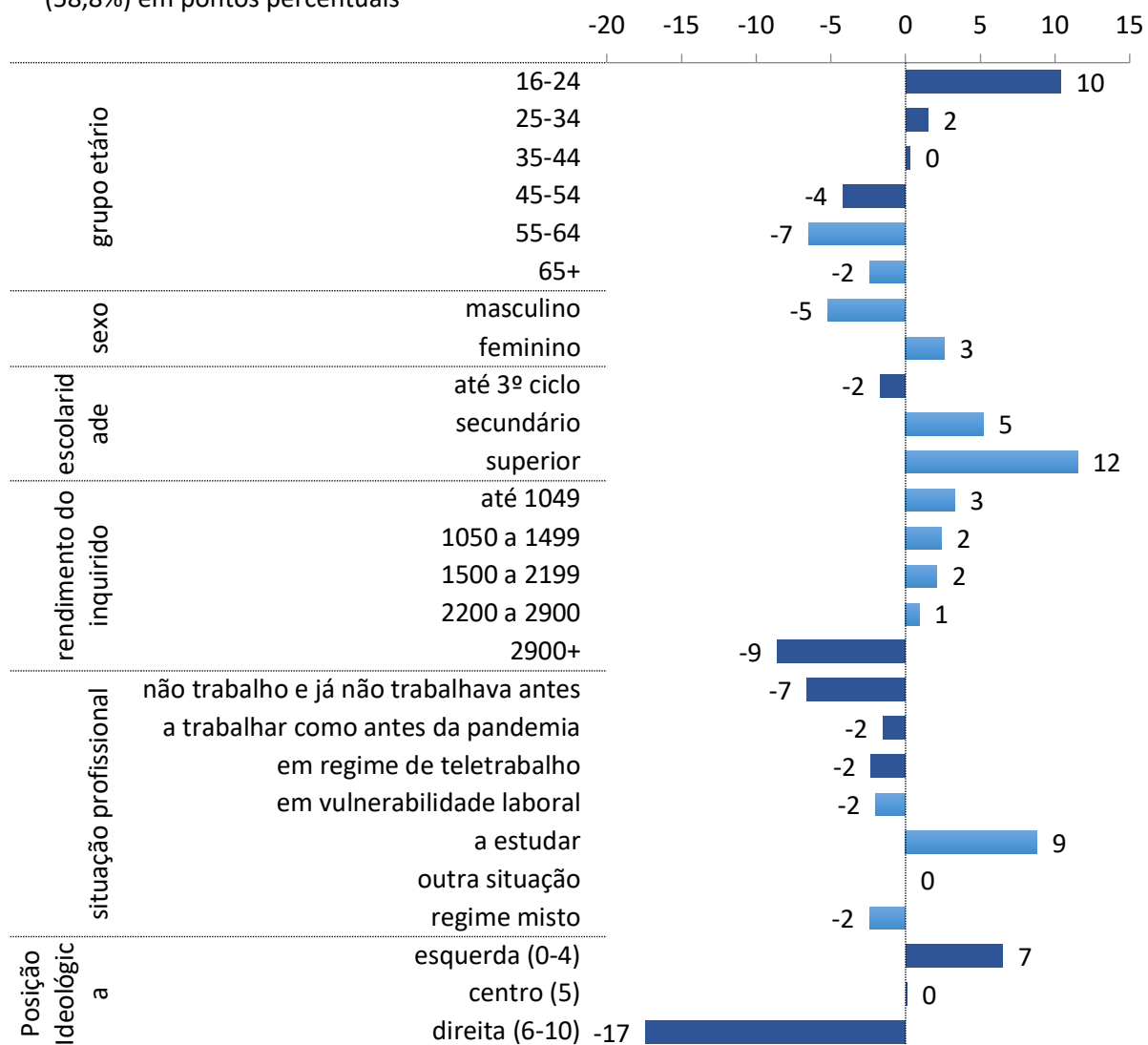
Os inquiridos que atribuem maior responsabilidade aos cidadãos do que aos decisores políticos pertencem sobretudo ao grupo etário mais jovem (16 aos 24 anos de idade), que concluiu o ensino superior, mas também o ensino secundário. Estão sobrerrepresentados as mulheres e os inquiridos

que auferem rendimentos mais baixos e que se encontravam a estudar. Em termos de posicionamento ideológico, há uma maior incidência de inquiridos que se situam mais à esquerda no espectro político (Tabela 16). Relativamente à relação entre a atribuição de responsabilidade e os impactos sentidos nas diversas esferas da vida, verifica-se que **os inquiridos que atribuem maior responsabilidade individual são aqueles que menos foram afetados em todas as dimensões** (tabela 17). Neste grupo:

- Há mais inquiridos que consideravam estar a ser fácil ou muito fácil lidar com as restrições em vigor e que sentiam que este confinamento estava a ser igual ao primeiro;
- Há uma maior incidência de pessoas que não se sentem nada sobrecarregadas com a gestão e o volume das tarefas domésticas;
- Há uma sobrerrepresentação de inquiridos que revelavam continuar a conseguir pagar as despesas normais do agregado;
- Há igualmente uma maior proporção de pessoas que consideravam as suas condições de habitação como adequadas ou satisfatórias;
- Em termos de confiança política, estes inquiridos apresentam níveis de confiança mais elevados em relação a todas as instituições e decisores políticos considerados.

Figura 16. Maior responsabilidade individual do que política

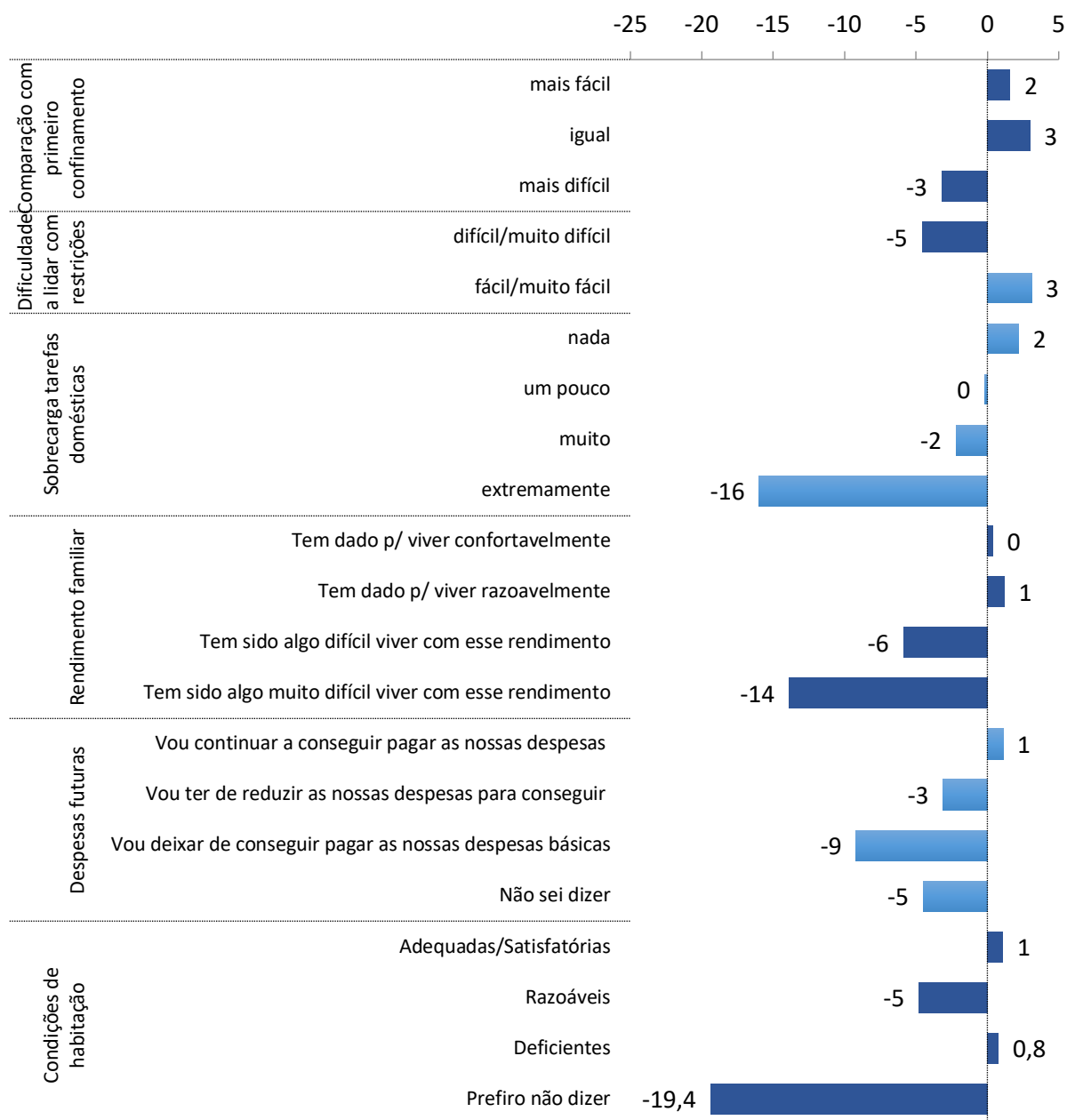
Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (58,8%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

Figura 17. Maior responsabilidade individual do que política

Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (58.8%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

8.2.2. Maior responsabilidade política do que individual

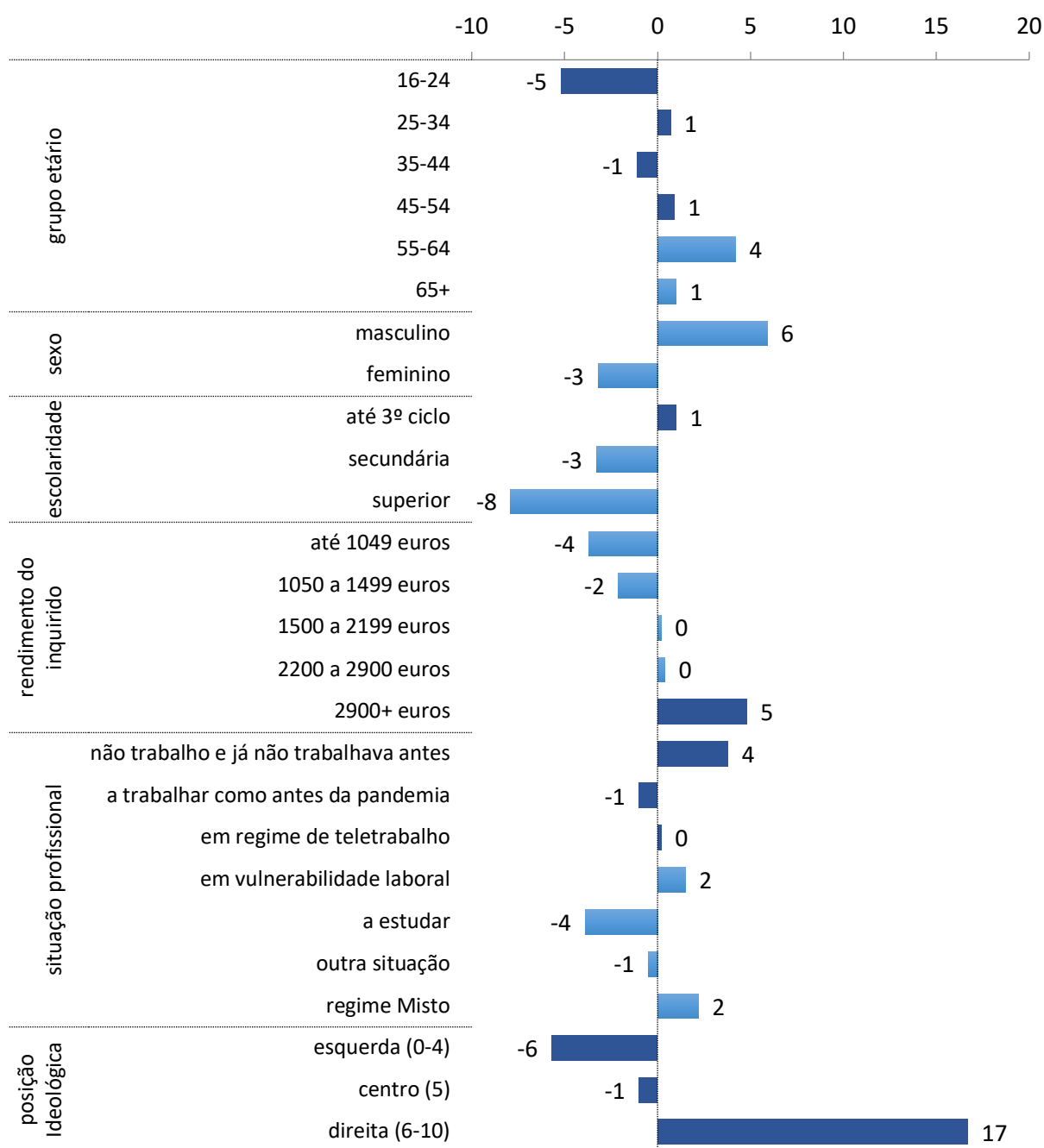
Os inquiridos que atribuem **maior responsabilidade aos decisores políticos do que aos cidadãos** pertencem, sobretudo, aos grupos etários mais velhos, em particular àqueles com idades compreendidas entre os 55 e os 64 anos de idade e que concluíram o 3º ciclo do ensino básico. A atribuição de uma maior responsabilidade política é também mais frequente entre os homens e entre os inquiridos que auferem rendimentos mais elevados, superior a 2900 euros mensais. Em termos da sua condição face ao trabalho, sobressaem aqueles que não estavam a trabalhar, mas já não trabalhavam (ex., os reformados), aqueles que foram afetados pela pandemia na vida profissional, e os que se encontravam a trabalhar em regime misto. É entre os inquiridos que imputam uma maior responsabilidade aos decisores políticos do que aos cidadãos que se observa uma maior incidência de indivíduos que se situam mais à direita no espectro político (tabela 18).

Relativamente à relação entre a atribuição de responsabilidade e os impactos sentidos nas diversas esferas da vida, verifica-se que **os inquiridos que atribuem maior responsabilidade política são aqueles que mais foram afetados em todas as dimensões** (tabela 19). Neste grupo:

- Há mais inquiridos que consideravam estar a ser difícil ou muito difícil lidar com as restrições em vigor e que sentiam que este confinamento estava a ser mais difícil do que o primeiro;
- Há uma maior incidência de pessoas que se sentem muito ou extremamente sobrecarregadas com a gestão e volume das tarefas domésticas.
- Há uma sobrerrepresentação de inquiridos cuja situação financeira já tinha sido afetada pela pandemia, cujos rendimentos eram avaliados como insuficientes e que antecipavam ter de reduzir as despesas correntes ou, inclusivamente, consideravam que não iriam conseguir pagar as despesas básicas.
- Há igualmente uma maior proporção de pessoas que consideravam as suas condições de habitação como razoáveis ou preferiam não se pronunciar sobre essa questão.
- Em termos de confiança política, estes inquiridos apresentam níveis de confiança mais baixos em relação a todas as instituições e decisores políticos considerados.

Figura 18. Maior responsabilidade política do que individual

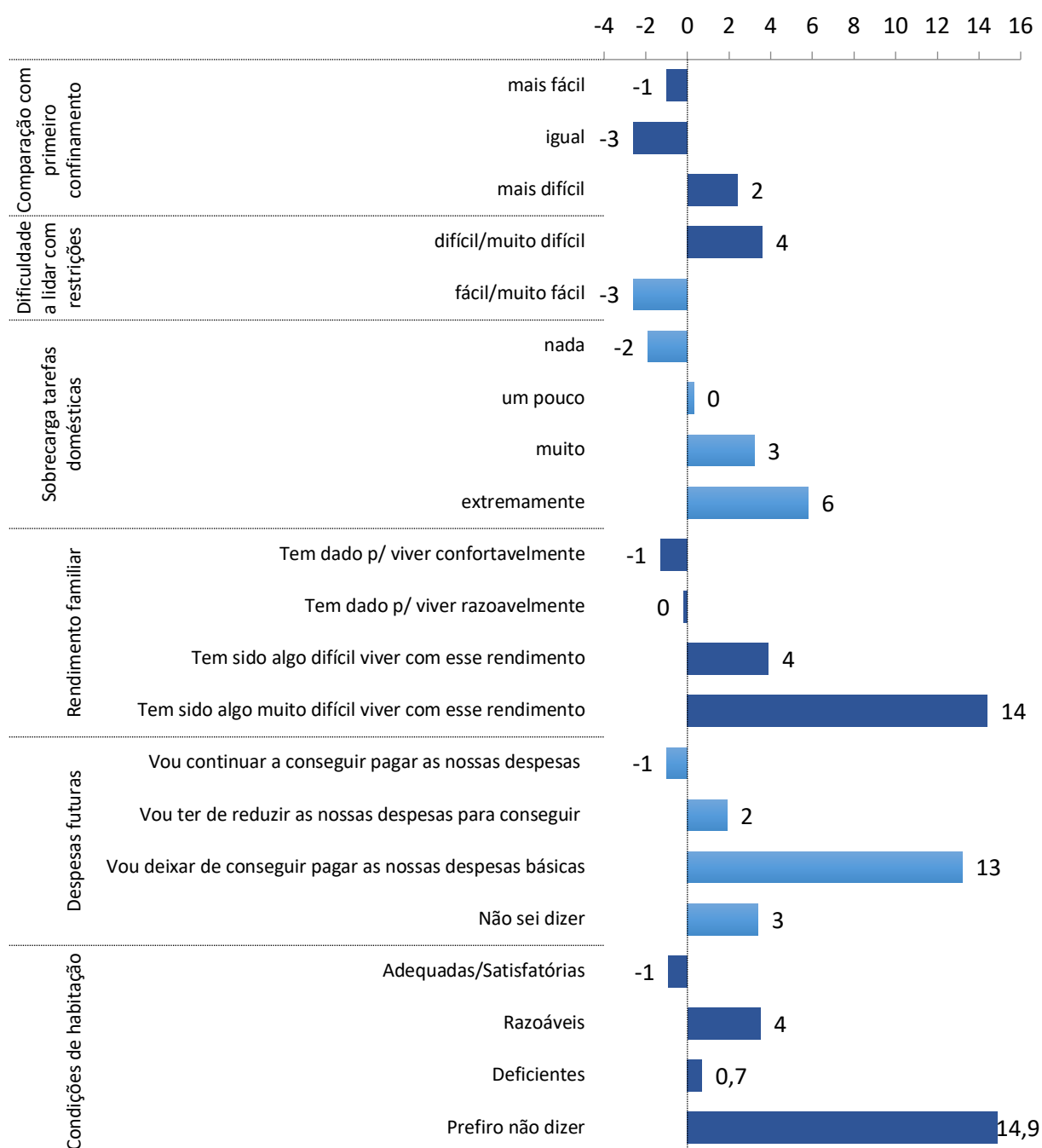
Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (20,8%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

Figura 19. Maior responsabilidade política do que individual

Desvio de cada grupo em relação ao resultado para a totalidade da amostra (20.8%) em pontos percentuais



Recolha: 11 a 25 de Fevereiro 2021

8.3. Em suma: confiança e responsabilidade, individual e política

A análise dos impactos da pandemia nas duas dimensões do comportamento político dos inquiridos (níveis de confiança depositados nas instituições e decisores políticos e na atribuição de responsabilidade individual e política relativamente à situação epidémica da altura) revelou dois aspetos que importa salientar.

Os níveis de confiança política estão mais associados com os impactos da pandemia do que com o perfil sociodemográfico dos inquiridos. A confiança que os inquiridos depositam em todas as instituições e figuras/cargos analisados diminui à medida que declaram sentir maiores dificuldades em viver com o rendimento que auferiam e quanto mais se posicionam à direita do espectro ideológico. O nível de confiança é também mais baixo entre aqueles que estiveram doentes com COVID-19, especialmente em relação à Diretora-Geral de Saúde e à Ministra da tutela.

A atribuição de uma **maior responsabilidade individual do que política** é mais frequente entre inquiridos que não foram grandemente afetados pela pandemia e que revelam maior facilidade em lidar com as restrições e o confinamento. Pelo contrário, a atribuição de uma **maior responsabilidade política do que individual** é mais frequente entre inquiridos que foram negativamente afetados pela pandemia em todas as esferas da vida. Em termos de características sociodemográficas, importa salientar a associação com a idade, o sexo e o posicionamento ideológico. Genericamente, mais mulheres do que homens, inquiridos mais novos e que se posicionam mais à esquerda atribuem uma **maior responsabilidade individual do que política**.

9. Referências

Bauman, Zygmunt (2007) "Liquid times: living in an age of uncertainty", Cambridge, Polity Press.

Coulon, Alain (1997). *Le metier d'étudiant. L'entrée dans la vie universitaire*. Paris: UF.

Crawford, Robert (2004), "Risk ritual and the management of control and anxiety in medical culture", *Health*, vol. 8, Iss. 4, pp. 505-528

Ferri, Fernando, Patrizia Grifoni, and Tiziana Guzzo. 2020. "Online Learning and Emergency Remote Teaching: Opportunities and Challenges in Emergency Situations." *Societies* 10 (4): 86.
<https://doi.org/10.3390/soc10040086>.

Gameiro, José. 2020. A pandemia nas almas. In: Nicolau Santos (org.). *Pensar o futuro. Portugal e o Mundo depois da Covid-19*. Porto: Porto Editora. 139-155.

Giddens, Anthony (1991), "Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age", Cambridge, Polity Press.
https://doi.org/10.1007/978-981-4451-15-4_35

Hutchison, Elizabeth D. 2019. A Life Course Perspective. In: Elizabeth D. Hutchison, *Dimensions of human Behavior: The changing life course*. Sixth edition. Thousand Oaks, California: Sage. 1-38.

Iglesias-Pradas, Santiago, Ángel Hernández-García, Julián Chaparro-Peláez, and José Luis Prieto. 2021. "Emergency Remote Teaching and Students' Academic Performance in Higher Education during the COVID-19 Pandemic: A Case Study." *Computers in Human Behavior* 119 (June): 106713.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106713>.

Thomson, Rachel, J. Holland (2015) Critical Moments? The Importance of Timing in Young People's Narratives of Transition. In: Wyn J., Cahill H. (eds) *Handbook of Children and Youth Studies*. Springer, Singapore.

Vieira, Maria Manuel, Ana Sofia Ribeiro e Ana Nunes de Almeida. 2021, no prelo. Vidas suspensas? Os jovens em confinamento pandémico, In Gouveia J., Almeida, A.N, & Wall, K. *Vidas Confinadas*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.

